

گفتمان اگزیستانسیالیستی دو  
بیمار روانی با درمانگرشان در یارهی

# حقوق شهروندی

به کوشش  
رامین کریمی



سرآغاز بلوغ اجتماعی، از چشم‌انداز روانشناسی، فرهنگ گفتگوست. جامعه‌بالنده، با فرایند درونی کردن، خود را پالایش می‌نماید. شما نمونه‌ی این پویایی گروهی را در کشورهای پیرامون و در جغرافیای اجتماعی منطقه‌بویره با نگاه روانشناسی اجتماعی، نمی‌یابید. این کتاب، گفتمانی است درباره‌ی روانشناسی این جامعه و این مردم، در زمینه‌ی حقوق شهروندی. مانند جلسه‌های روان‌درمانی و آدم‌ها در صف بانک...

از وقتی دانشگاه رفتم، ایستادن در صف بانک برایم لذت بخش شد. چون حالا تو با من بودی و این من با تو، می‌توانست ساعت‌ها در صف بایستد. مشاورم می‌گوید اسمش معجزه‌ی عشق است. من خودم ساده‌تر می‌بینمش...  
یک صف بانک، با تو.

## کتاب

”از من تا من، سه اثر در  
روانشناسی اجتماعی“

به نام هستی بخش

**گفتمان** اگزیستانسیالیستی دو  
بیمار روانی با درمانگرشان درباره‌ی



به کوشش  
رامین کریمی

سرشناسه  
عنوان و نام پدیدآور

مشخصات نشر  
مشخصات ظاهری  
شابک

تهران: بهار سبز، ۱۳۹۴.  
۱۹۲ص: مصور، ۵/۲۱x۵/۱۴ س.م.  
۹۷۸-۶۰۰-۸۱۲۴-۰۴-۷:

وضعیت فهرست نویسی : فیفا

موضوع : روان درمانی وجودی

موضوع : حقوق مدنی -- ایران

۱۹۷۴۱۳۹۴RC۴۸۹: رده بندی کنگره

۶۱۶/۸۹۱۴: رده بندی دیویی

شماره کتابشناسی ملی: ۴۱۰۱۷۵۵:



## گفتمان اگزیستانسیالیستی دو بیمار روانی با درمانگرشان

## درباره‌ی حقوق شهروندی

بہ کوشش: رامین کریمی

کاریکاتور است: رعنا قاسمی

صفحه آرا: محسن شجاعی

ویراستار: بهزاد مردآزاد ناو

امور فنی: شہیر

نوبت چاپ: اول، تابستان ۱۳۹۵

شمارگان: ۱۲۰۰ نسخه

لیتوگرافی: صاحب

چاپ و صحافی: گنج شایگان

قیمت: ۱۲۵۰۰ تومان

شایک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۱۲۴-۰۴-۷

تهران، خیابان دکتر شریعتی، روبروی ایستگاه متروی قلهک،

کوچه شهید سرافراز، یلاک ۴، واحد ۱

تلفکس: ۳-۲۲۶۲۲۹۰۱؛ کد پستی: ۱۹۴۱۹۳۳۵۸۴

پست الکترونیک: [info@baharesabz.ir](mailto:info@baharesabz.ir)

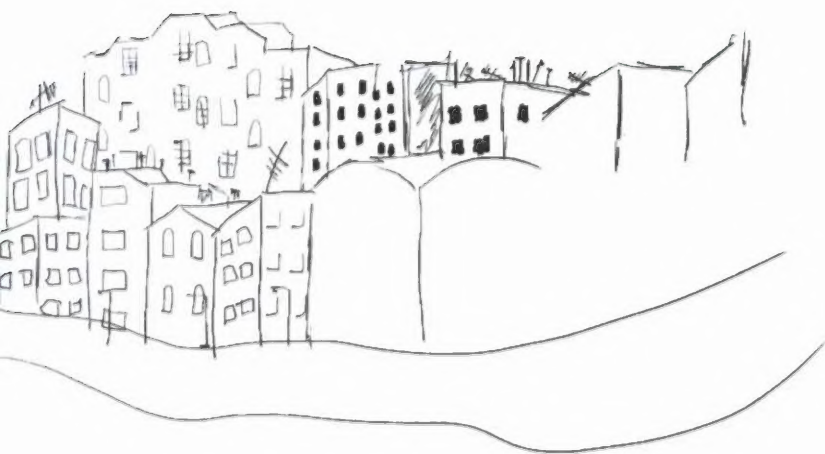
آدرس، سائیت: [www.baharesabz.com](http://www.baharesabz.com)

حق جاب محفوظ است.

امروز، من و شما از حقوق شهروندی می‌نویسیم و  
می‌خوانیم؛ خواسته‌های اجتماعی‌مان را زمزمه می‌کنیم؛  
برای والایش و بالندگی روانی‌مان می‌کوشیم؛ و نام میدان  
آزادی، میدان آزادی است و بزرگراه همت، همت...  
این‌ها همه دست‌آورد کسانی است که در راه آزادی و آزادگی  
این مرز و بوم کهن، از بند تن آزاد گشته‌اند.

این کتاب را به غواصان ایرانی عملیات کربلای ۴ که با  
دستانِ با سیم بسته شده، نزدیک به ۳۰ سال را یک نفس زیر  
آب تاب آورده‌اند، تقدیم می‌کنم...

یادمان باشد:  
ظروف پلاستیکی، هزاران سال در محیط زیست باقی  
می‌مانند...





سپاس

در زندگی هر آدمی کسانی هستند که به اندازه‌ی واژه‌ی رفاقت ارزشمندند. از آن آدم‌های تک‌واژه‌ای و ساده. از همان‌هایی که شاید هزاران بار در جدول کلمات متقاطع روزنامه آمده...

حس مثبت این عزیزان با من در این کتاب همراه است:  
• استاد نعمت‌الله عصارِی گرانقدر که از فرهیختگان این مرز و بوم‌اند.

• استاد مژگان عصارِی گرامی، مدیرمسئول نشرِوزین بهار سبز  
• استاد اکبر محسنی نازنین که دوستی برادرگونه‌مان در این مدت هرروزه و هر ساعت بوده است.

• استاد ساسان پناهی، کارگردان و تهیه‌کننده‌ی تلویزیون که دوستی بیست‌ساله‌ی من با او مملو از آموختن بوده است.  
• دکتر ناصر صبحی نازنین که همسنگِ واژه‌ی آرامش و بالندگی شخصیتی‌اند.

• استاد علی فراشیانی، دوست و همکار فرهیخته‌ام که مثبت‌ترین شخصیت سال‌های اخیر زندگی من بوده‌اند.

• و دوست عزیزم یاس، خواننده‌ی باسواد و بااخلاق موسیقی رب ایران. من ادامه می‌دم...

حضور این عزیزان دلگرمی من در نوشتن این اثر بوده است و با هر کدام ساعت‌ها زمان صرف تدوین این اندیشه در رابطه با حقوق شهروندی کرده‌ام. به احترام ایشان از جای خودم بلند می‌شوم!...

رامین کریمی

تهران: پاییز ۹۴

○ هورام، دانش آموخته‌ی روان‌شناسی، نویسنده و مدرس زبان بدن در نمایش است. آخرین کار جدی‌اش پیش از بستری شدن در بخش اعصاب و روان این بیمارستان، آنتوان چخوف خوانی بوده. به او گفته‌اند برای خودش خطرناک است!

△ هونام، همکلاسی هورام در دانشگاه، مقطع دکترای روان‌شناسی عصب‌گرا را نیمه‌کاره رها کرده. خودش می‌گوید کلاهش را در کهریزک برداشته‌اند، اما شواهدی در این باره وجود ندارد. تاریخی را هم که می‌گوید در کهریزک کلاهبرداری شده، یک روز کاری شلوغ در تابستان بوده و ۱۲ مراجع دیده است.

□ در میان روان‌درمانگران بیمارستان، هورام و هونام رویکرد اگزیستانسیالیستی آقای □ را پسندیده‌اند و از بابت آزادی انتخابشان خشنودند.

و من... صفحه‌ی ۱۵۷ را بخوانید



چو ایران نباشد تن من مباد  
بدین بوم و بر زنده یک تن مباد...

فردوسی



---

وقتی در خانه هستی؛ مواظب اخلاقت باش  
وقتی در جامعه هستی؛ مواظب گفتارت باش  
وقتی تنها هستی؛ مواظب افکارت باش

---

## مقدمه

«انسان در جست وجوی معنا»<sup>۱</sup> یا آدمی «در فراسوی آزادی و شأن»<sup>۲</sup> همواره در جست وجوی «آرمانشهر»<sup>۳</sup> بوده است. در جست وجوی کیمیا. بسیار دورتر از جنبش های فکری معاصر، به ویژه در گستره ی فلسفه و فن آوری، آدمی به یاری عرفان توانسته به چرایی هایی پاسخ دهد که در مقایسه ی دوره های تاریخی گوناگون با امروز، می توان گفت که پاسخ های عرفانی دیروز، شده است تحلیل های روانکاوی امروز. و عقده ی ادیپ<sup>۴</sup> یا اسطوره ی یونس<sup>۵</sup> به روایت زیگموند فروید<sup>۶</sup>، با اساطیری که فردوسی در شاهنامه می آفریند، توان مقایسه دارد. که با توجه به ابزارهای سنجش دیروز و امروز، بهتر بتوان این مقایسه و همسنگی را انجام داده و از سویی انجام دادن آن را نیز روا دانست.

با مقایسه ی متون معتبر دوران رنسانس در اروپا، همچون سه گانه ی کمدی الهی<sup>۷</sup>، اثر دانته<sup>۸</sup> با متون بسیار کهن ایران باستان، چون ارداویراف نامه<sup>۹</sup> نیز می توان جست وجوگری روح و سرشت آدمی

۱- ویکتور فرانکل، انسان در جست وجوی معنا. چاپ نوزدهم، ترجمه نهضت صالحیان و مهین میلانی، (تهران: نشر دorsa، ۱۳۹۰)

۲- بی. اف. اسکینر، فراسوی آزادی و شأن. چاپ دوم، ترجمه علی اکبر سیف، (تهران: نشر دوران، ۱۳۹۲)

۳- بی. اف. اسکینر، آرمانشهر (۲)، ترجمه جعفر نجفی زند، نشر

۴- Oedipus Complex

۵- Jonah

۶- Sigmund Freud

۷- Divine Comedy

۸- Dante Alighieri

۹- در مقدمه ی ترجمه ی کمدی الهی توسط شجاع الدین شفا، این نظریه مطرح شده که به احتمال، دانته اثرش را پس از مطالعه ی ارداویراف نامه ی ایرانیان به نگارش درآورده و علت آن را نیز همسویی محتوایی و داستانی این دو اثر دانسته اند که البته اقتباسی هنرمندانه و قوی به شمار می رود و از ارزش آن نمی کاهد.

را به عنوان سبکی برگزیده برای زیستن متعالی بخوبی دید. اگر می‌پذیریم که تمدن، یعنی پیشنهاد تعریفی نواز انسانیت که به جهش اجتماعی و فرهنگی می‌انجامد، پس به‌گواهی تاریخ، این دو امر دوبار درباره‌ی ایرانیان (تمدن پیش از اسلام و تمدن پس از اسلام) روی داده و بنابراین، «حقوق شهروندی»، نه یک کالای وارداتی که یک فلسفه و نگاه فرهنگ وابسته به مقوله‌ی پیچیده‌ای به نام «انسان» است. و به‌همین دلیل، نام‌آوران زیادی را در تاریخ می‌بینید که آن اندازه بزرگ نبوده‌اند که تأثیرگذاری‌شان به نیکی یاد شود. و از آن جمله می‌توان به تیمور و چنگیز و دیگران اشاره کرد. در واقع، تمدن نه از جهان‌گشایی، که در جوهره‌ی تعریف انسان رستگار معنا می‌گیرد: و آنچه تلاش برای بالندگی و شکوفایی اندیشه‌ی آدمی است، چه در غرب ایران باشد چه جهان غرب، دنیای از نو کشف شده‌ی سرخپوستان، ارزشمند است و عقل سلیم در طبقه‌بندی آن، آنچه رستگاری است و آنچه گمراهی، تفاوت و تمایز قائل است. این‌ها را نمی‌توان با رسانه، به اندیشه تحمیل کرد. چراکه این‌ها در هنر، ادبیات، قوانین، کتاب معنوی و شیوه‌ی زندگی آن مردمان ریشه دارد و قابل شناسایی و تشخیص است.

منظورم از شیوه‌ی زندگی، به بیان دقیق‌تر، فرهنگ و زیرساخت‌های زندگی یک جامعه است که دولتمردان را شکل می‌دهد. اگر ناصرالدین شاه سرسره و حرمسرا داشته و مرز و بومی را برباد داده، نه از او که از ماست. و فراموش نکنیم که این ما، رستم شاهنامه را هم در چاه سنگ باران کرد؛ سیاوش را به افراسیاب سپرد؛ لطفعلی خان و کریم خان زند را به دست آغامحمدخان برانداخت؛ این ما، همان

امیرکبیری است که اگر آن روزهای نخست در مقابل شاهزادگان شمشیر را از رو نبسته بود و اگر به همین دلیل، پانزده سال بیشتر بر مسند کار می ماند، امروز اوضاع به گونه ای دیگری رقم خورده بود. کتاب «گفتمان اگزیستانسیالیستی دو بیمار روانی با درمانگرشان درباره ی حقوق شهروندی»، کتابی است برای ما، نه آن ها... کتابی است برای ما، برای ما و برای ما...! کتابی که من خوانده ام، همسرم خوانده است و تک تک شاگردانم خوانده اند. آن را حتی مؤسسه خیریه ای در نهاوند، مؤسسه ای در سنندج و کودکان کار در پامنار هم خوانده اند و شما هم همین طور. ما از خودمان آغاز می کنیم.

#رامین\_کریمی

#raminkarimi

Raminkarimi.com

Iamraminkarimi@gmail.com





## مهربان

شادمانی درونی نه یک لطف دولتی، که یک حق شهروندی است...

به شیوه‌ی منطقی‌فازی، خودم را به‌مینی‌بوس سفید-آبی استادان رساندم. مینی‌بوس آبرومندی بود یا دست‌کم آرم دانشگاه آزاد روی درش حال آدم را خوب می‌کرد! من نشستم و همه‌ی لحظه‌های پس از آن لحظه را به آن لحظه فکر می‌کردم. به لحظه‌ای که تو سوار مینی‌بوس می‌شدی. استاد...

یادم هست نخستین گفت‌وگوی مان را. «شادی»! می‌گفتی ظرف را می‌توان مصادره کرد، اما محتوا را نه. شادی را محتوا می‌دانستی!

△ انسان پیش از شادی، غارنشینی در بیم و هراسِ نمردن بود و انسان پس از کشف شادی، موجودی در حال تجربه‌ی زندگی...

○ می‌گفتی نمی‌توان تک‌تک شهروندان را به‌نور رساند! مهار زدن به دیدگاه شهروندان در حال تجربه‌ی زندگی را یک خودآزاریِ فرافکنی شده می‌دانستی. یک جور اختلال و سواس... و سواس شست و شوا

با هم چه خوش بودیم استاد! با هم بودن مان، خوشی مان بود. می‌گفتی دنیای مجازی همه چیز دارد. زرق و برق، پنهان‌کاری و پنهان‌سازی «من واقعی» و زندگی مجازی در «من آرمانی».

△ زندگی مجازی همه چیز دارد جز «گفت و گو»...  
 ○ گفت و گو آدم را شاد می‌کند. به زندگی معنا می‌بخشد. «انسان در جست وجوی معنا»، انسانی پرسشگر است. اما در «فراسوی آزادی و شأن».

△ تو آزادی<sup>۱</sup> را چه می‌دانی؟ نهایت آزادی کجاست؟  
 ○ آزادی نوشته شده. آزادی نسبی. نه آن آزادی پیش از واقعی  
 حجاب آدم و حوا. نه آزادی بدون تن پوش های برگی.  
 △ ریشه‌ی این آزادی از کجاست؟ سرچشمه‌اش در کدام نسل  
 از زندگی پدرانمان جوشیده است؟ آیا نیاز به آزادی هم مانند شادی  
 است؟

○ منظورت نگاه تکاملی است؟

△ منظورم این است که اگر امروز روان-عصب شناسان<sup>۲</sup> برای  
 شادی، رگه‌هایی از تکامل مغزی را یافته‌اند، آیا برای آزادی هم می‌توان  
 چنین جایگاهی را در نظر گرفت؟ به بیان دیگر، آیا شهروندِ آدم حسابی،  
 شهروندِ شاد و آزادی است که دارای حق شادی و آزادی نیز هست؟  
 ○ می‌تواند این‌گونه باشد یا نباشد. چراکه در این صورت، شهروند  
 ناشاد و ناآزاد می‌شود شهروند ناحسابی.

△ ببین... وقتی می‌گوییم آزادی نوشته شده، صحبت از قانون  
 می‌کنیم. یک آزادی قراردادی برای حفظ حقوق بشر. روح در پس  
 قوانین را نمی‌توان مهندسی اجتماعی کرد. تا آنجایی که «آگاهی»  
 به هستی آدمی - به روایت اگزیستانسیالیستی آن - افزوده نشده باشد،  
 رسانه، از پس «مهندسی نیاز» بر می‌آید. اما در نقطه‌ای که آگاهی در

۱- آزادی نام یک میدانی در غرب تهران است.

۲- Neuropsychologists

نهاد، روح یا به عبارتی، روان انسان جوانه می‌زند، دیگر رسانه نه یک سازنده‌ی مصنوعی نیاز، که پیرو خط فکری رشدگرایی روح جمعی خواهد بود.

○ آرمان‌گرایانه است. نه این مقدار شجاعت وجود دارد، نه آن اندازه درک و نه تاب‌آوری‌ای که برای این رشد ماورایی، بسنده باشد.  $\Delta$  قانون‌نویسان را به مرگ بگیر تا به تب قانع شوند... وگرنه، بود و نبودت می‌شود اندیشه‌ی ماکیاولیستی<sup>۱</sup>...

○ و می‌دانی که شجاعت، مانند سادگی، خوش‌بینی و لبخند است. مانند بوی نوزاد... پدیده‌ای است که در بی‌نهایت خود روی می‌دهد. ما شجاعت کم، شادی اندک و سادگی ذره‌ای نداریم. اندکی شجاعت، همه‌ی روح شجاعان تاریخ را در دل خود دارد.  $\Delta$  حقوق شهروندی پدیده‌ای روی دادنی نیست. حقی است نهادینه شده. کسی گردش زمین به دور خورشید را با لطف نپذیرفته، بلکه با مشقت آن را کشف کرده است.

○ چنین کشفی آیا به پرواز از جسمانیت به روحانیت نیاز دارد؟  $\Delta$  اگر کسی گفت از ابتدا معنوی بوده، چرندیاتش را باور نکن! حتی عقاب هم پیش از عقاب شدن، جوجه اردک زشتی بوده که کرم در لانه‌اش می‌لولیده است!

○ شجاعت، آزادی و شادی مانند آلپرازولام است برای حمله‌های هراس که گاهی همراه داشتنش به اندازه‌ی خوردنش آرامش بخش است.  $\Delta$  دنبال نسخه‌ای کمتر موقتی باش... این دله‌رگش‌ها، زیادی موقتی‌اند...!

---

۱- ماکیاولی معتقد بود که هدف، وسیله را توجیه می‌کند. یعنی، برای رسیدن به هدف می‌توان از هر وسیله‌ای استفاده کرد...

○ منظورت چیزی شبیه روان‌درمانی<sup>۱</sup> است؟ آرامشی که هر زمان لازم بود فراخوانی‌اش کنی؟

△ کمی بیشتر... چیزی شبیه هنر. از جنس زیبایی‌شناسی.

○ آدمی با هنر است که طعم عشق را می‌فهمد. که عشق هم مانند هنر، جنسش از آفرینش است.

△ جامعه‌ای که در آن درک هنر، هنر بی‌سفارش، هنر اجتماعی، هر «آن» که زمانش باشد فرا می‌رسد، جامعه‌ی رستگاری است. نه رستگاریِ آن دنیا، که رستگاری‌ای در همین دنیا. که اگر بنا بر باور به رستگاری باشد، چه بهتر که آن رستگاری از همین نقطه، در همین «آن» آغاز شود.

○ یعنی، رستگاری پدیده‌ای سفارشی است؟

△ رستگاری در گرو انتخاب آزادانه است. وگرنه، کاروان اسرای جنگی خودخواسته و خودساخته را چه پیوندی است با رستگاری...  
△ کسی که گل سرخش را نیافته، بی‌سرزمین است. شهروند یک شهر بی‌نشانی. جهانی که شاید از سیاره‌ی مشتری هم بزرگ‌تر باشد، اما فقراًگاهی، اتمسفر آن را زیست‌ناپذیر خواهد کرد. و آگاهی است که تفاوت میان من و منِ سورئال<sup>۲</sup>، من و ضدِ من و راستی را نشان می‌دهد.  
△ این نه سنگ‌نوشته‌های باقیمانده از یک تمدن کهن، که روح جمعی آن مردمان است که می‌شود آگاهی و فرهنگ. وگرنه، ارگ بم را زلزله و سرزمین‌های شمالی را هوس و امیرکبیر را خیره‌سری می‌تواند برباد دهد که داده است.

○ همه‌ی این‌ها برمی‌گردد به «بحران هویت». هویت و پاسخ

۱- Psychotherapy

۲- سورئال یا فرا واقع‌گرایی، به معنای گرایش به ماورای واقعیت یا واقعیت برتر است.

به پرسش «من کیستم؟» است که زمینه‌ی فکری لازم را برای تعیین حقوق شهروندی برای شهروندان مشخص می‌کند.

△ در همه‌ی این سال‌های پیاده‌روی زندگی، دو چیز با من ماند: «من کیستم؟» و «شاهنامه‌ی فردوسی»... دانستم آنچه باید از دل تاریخ بیرون کشیده و به‌گفتمان روان‌شناسی وارد کنم، روح جمعی کهن‌الگوهایی است که همسو و سازگار با فرهنگ و تاریخمان باشد. ○ گذشته خوب است؛ تاریخ خوب است؛ اما نه به قیمت باختن امروز...!

□ پیرمرد از سهراب سیگار خواست و سهراب سیگاری نداشت... زمانه عوض شده، چرخ چرخیده، شهریار و ناصر حجازی رفته‌اند و البته سهراب هم. و تنها چیزی که در این سال‌ها دست‌خوش گذر زمان شده، همان سیگاری است که سهراب آن روز برای آن پیرمرد همراه نداشت... اما سیگار بهانه است. جای سیگار هرچه بگذارید دلی را شاد می‌کند... عشق، احترام، برابری، آزادی و امنیت. آقای «نازلی»! لطفاً آیدا را دیدی بگوبه شاملو بگوید که دل‌ها را دیگر نمی‌پویند، مبادا از دوست داشتن گفته باشد کسی!

△ پویندن، به خود حذفی می‌انجامد. نتیجه‌اش می‌شود هنر سفارشی. و هنر سفارشی مثل روان‌کاوی بدون ادیب است. ژرفنای زندگی را نباید به اندازه‌ی یک درمان ۱۲ جلسه‌ای برای شب‌اداری پایین آورد. هنر آزاد، هنر ریشه‌هاست. ریشه‌ی هستی، آزادی، شأن و شناخت.

○ با هنر متعالی می‌توان ژرفنای اندیشه‌ی جامعه‌ای را سنجید.

□ ضربت زدن مُهر  
گذرنامه را  
آن حجم بودند  
در جیب پستی  
بارانی ام...

○ اینجا شهر من است. حتی زمانی که در هواپیمایی با یک دوجین چریک پیر شکست خورده، پناهندگان پیشین و عاشقان بوی نان سنگک و سمنوی عمه لیلا و صاحبان نوستالژی‌های رنگ باخته‌ی دهه‌ی شصتی نشسته‌ام، باز هم به شعری که گفתי باور دارم... گذرنامه‌ای که مهر خروج می‌خورد، گذرنامه‌ی یک شهروند است. شهروندی که می‌خواهد هر زمان خواست، صدای مهرورود را بر آن بشنود.

□ هیچ چیز از بلا تکلیفی دردآورتر نیست.

△ مثل بازداشت موقتِ اداره‌ی مفسد اجتماعی خیابان (سه نقطه‌ا)... نمی‌دانی چرا زمان نمی‌گذرد! چرا مادر، مانتو بلنده‌اش را نمی‌آورد! چرا نمایش عکاسی با دوربین دیجیتال ۱۲ مگاپیکسلی تمام نمی‌شود...



دولت مکلف است تدابیر لازم را برای احترام و رعایت حقوق افراد سالخورده، از جمله برخورداری آنان از امکانات تأمین اجتماعی ضروری برای برخورداری از زندگی مستقل و شرافتمندانه را اتخاذ نماید.

○ سالمندی، اندازه‌ی بلیت رایگان مترو و خالی کردن صندلی اتوبوس خط راه‌آهن-ولیعصر نیست. سالمندی یعنی تاریخ، یعنی جغرافی! سالمندی ریاضی زندگی است.

△ با سالمندی است که یادمان می‌ماند روح در پس شعرِ شهریار و نرمی آگاهانه‌ی شعرِ سهراب و معماریِ سبک مؤلف را.

□ و کهنسالی هم یعنی چنارهای خیابان ولیعصر، عمر تهران، هویت و روح زمانِ معاصر.

△ کهنسالی است که می‌گوید خلیج فارس طعمش چیست؛ آذربایجان رنگش چیست؛ و کردستان و بلوچستان چه عطری دارد.

○ اشتباه است که آمریکا با ایران نمی‌سازد. آمریکا کوشش‌اش را می‌کند تا بشود ایران. اما باید صبوری کند... در کافه‌ای در شهر سیاتلِ واشنگتن نشسته بودم. جوانی از میان جمع پرسید: کجایی هستی؟ پاسخ دادم ایران. جوان گفت: نمی‌دانم چرا من پایتخت همه‌ی دنیا را آمریکا می‌دانم...

△ خب؟!

○ پاسخش دادم علتش این است که تاریخ نمی‌خوانی...

□ با گرم کردن پیله‌ی کرم ابریشم، پروانه‌ای ناقص‌الخلقه و مردنی زاده خواهد شد.

تمدن را نمی‌توان با میکروویو درست کرد! باید جا بیفتد...!

△ سالمندان، شرافت یک جامعه هستند؛ سالمندان می‌شوند  
 آخرین خیمه شب‌باز لاله‌زار؛ آخرین سراینده و نوازنده‌ی موسیقی  
 گوشه‌ای خلوت در خراسان؛ آخرین و آخرین؛ این آخرین‌ها را نباید  
 به حال خود وا گذاشت. برخی از این آخرین‌ها، عود نریمان هستند و  
 یوزپلنگِ ایرانی...



شهروندان حق دارند از مسکنی مناسب با نیاز خود و خانواده‌شان بهره‌مند گردند. داشتن مسکن متناسب با نیاز، حق هر فرد و خانواده ایرانی است. دولت موظف است با رعایت اولویت برای آن‌ها که نیازمندترند، به خصوص روستاییان، کارگران و کارمندان، زمینه تحقق این امر را فراهم کند.

○ خانه، هویت است؛ هر جا که باشد؛ خرم‌آباد، خرمشهر یا در آپارتمانی در حوالی خیابان آزادی؛ خانه، امنیت است؛ نه به خاطر قفل و پنجره‌هایش، بلکه به خاطر گرمایش؛ خانه، آغوشش باز است؛ روح دارد؛ شعور هستی را می‌فهمد؛ خانه، خوابگاه نیست؛ یا سالن آمفی‌تئاتر اداره‌ای در حوالی محله‌ی پیروزی؛ خانه حرمت دارد؛ جای ایمان و تمرینِ آزادمنشی است.

□ حتی صدای آوازه‌خوان‌های دوره‌گرد هم از داخل خانه گرم‌تر به گوش می‌رسد.

△ یه دل می‌گه برم برم، یه دلم می‌گه نزم نزم... خانه همان جایی است که وقتی خلبان بعد از ۱۴ ساعت پرواز می‌گوید: «خانم‌ها، آقایان ما بر فراز خاک ایران هستیم... حسش می‌کنی».

□ خانه، سیاه هم که باشد خوب است... امیدواری می‌دهد.

○ شهروندان هنگامی که خانه و کاشانه دارند، با هم با لبخند احوال‌پرسی می‌کنند.

△ خانه لطفش به‌سهیم بودن، استقلال داشتن و هویت یافتن است.

۱۰۴-۳

کودکان باید از حمایت‌های اجتماعی متناسب با نیازهای ویژه‌ی آنان، خدمات بهداشتی مناسب از جمله تغذیه و آب سالم، محیط زندگی مساعد اعم از خانه و مدرسه، خدمات درمانی و پزشکی باکیفیت، تفریح، فعالیت‌های خلاقانه و سرگرم‌کننده، امکانات آموزشی و تحصیلی مناسب، مربیان و معلمان متخصص و صلاحیت‌دار برخوردار باشند. کودکانی که والدین آن‌ها شاغل هستند باید از امکانات و موقعیت‌های مناسبی برای سهولت در نگهداری و مراقبت و زندگی متعارف اجتماعی دوران کودکی بهره‌مند شوند.

□ دوران کودکی، به‌ویژه در گستره‌ی علوم انسانی، امروزه از اهمیت بالایی چه در زمینه‌ی رشد شناختی و چه در محتوای فلسفی برخوردار است. و این همان موضوعی است که از اریک برن<sup>۱</sup> تا ژان پیاژه<sup>۲</sup> و دیگران نیز بر آن تأکید دارند. اهمیت کودکی در این است که سرمایه‌گذاری روی آن مانند سرمایه‌گذاری برای گذار از دوران پیش‌اینترنت<sup>۳</sup> با هدف بالندگی بیشتر و شاید صلح با هستی است. کودکی دوران زاینده‌گی، خیال، آفرینش و مثبت‌اندیشی است.

○ همه‌ی کودکان باید تحت حمایت قانون و نظام آموزشی باکیفیت قرار گیرند. نه اینکه سرچهارراه یا داخل واگن‌های بهت‌زده و خفه‌خون گرفته‌ی مترو، آدامس‌فروش و شارژرگوشی‌های اندرویدی بفروشند.

۱- Erick Berne

۲- Jean Piaget

۳- Pre internet period

۳۵-۳

اداره‌ی شایسته‌ی جامعه و رعایت آن از سوی مقامات اداری و اجرایی در راستای منصفانه کردن تصمیمات اداری، رعایت الزامات حکمرانی شایسته، حمایت از کرامت شخصی، تقویت مشارکت شهروندان، تقویت موجه‌سازی تصمیمات اداری و بهتر کردن کیفیت تصمیمات اداری به عنوان خط‌مشی دولت اعلام می‌گردد. همچنین، به منظور حمایت از حق‌ها، شایستگی‌ها و امتیازات شهروندان در برابر خودسری‌های مقامات اداری و تضمین ساختارهای نظام اداری مطلوب، قانون‌مدار، مناسب، کارا، منعطف، بهره‌ور، پاسخگو، شفاف، اخلاقی و عاری از هرگونه فساد، تبعیض و جانبداری، باید در سرلوحه‌ی برنامه‌های دولت قرار بگیرد.

○ چرا...!

□ ۱۹

چرا چه؟

○ به نظر هرچه این پرسش در روان‌شناسی آسیب‌زنده است، در جامعه‌شناسی، مردم‌شناسی و حقوق شهروندی مقدس است. شهروندی که می‌تواند بپرسد چرا، جامعه‌اش آباد می‌شود. تنها در جامعه‌ای می‌توان پرسش کرد که کبوترها از آدم‌ها نمی‌ترسند.

□ این «چرا» در طول تاریخ سرخیلی‌ها را بر باد داده.

در گذشته، مردم از یک گلو درد ساده هم ممکن بود بمیرند... چهره‌های گلگون بسیاری را بی‌مهری سالک و آبله مُهرآلود می‌کرد.

△ در گذشته، پرتغالی‌ها هفته‌ها در راه بودند تا برسند و پهلوانان بوشهری آن‌ها را دیپورت کنند! همین ۲۵ سال پیش بود که غواصان کربلای چهار بعد از سال‌ها نگه داشتن نفس در زیر آب، رکورد ماندن

در آب را، نه برای تفریح که برای خاک، برای ایران، شکستند.

○ امروز، روزگار پرسیدن چراهاست؛ همان تجربه‌ها و همان جانفشانی‌ها؛ و همه‌ی این‌ها ذهن روشن را به پرسیدن تشویق می‌کند.

□ پرسیدن، خود از حقوق شهروندی است.



همه‌ی شهروندان ایرانی حق دارند که هویت فرهنگی، قومی، مذهبی و زبانی آنان شناسایی شده و بدون هرگونه تبعیض از حمایت‌های قانونی برخوردار باشند.

△ این من هستم. من، منم را می‌شناسم. با «من» بودن خوب است... یکی می‌سرایدت و یکی می‌نوازدت.

□ گاهی من‌ها را می‌ستایند...

○ دکتر روان‌شناس به این منفی‌بافی ندیده بودم!

□ منفی‌بافانه نیست! رویداد ناخوشایندی است که برای بعضی‌ها

پیش می‌آید.

△ به عشق در نگاه اول باور داری؟

□ من به عشق در نگاه اول هم باور دارم. اگر با «من»، با هویت همسو

باشد.

△ هویت، ریشه در اینجا و اکنون ندارد. هویت من از گذشته

است تا فردا. از «بشود که دل‌ها شاد گردد» منشور کوروش تا فن‌آوری

هسته‌ای. از عشقِ مردمانه‌ی شاهنامه تا عشقِ راست مغزِ عرفانِ پس

از اسلام. از شهر سوخته تا اینستاگرام...

□ هویت، یکپارچگی‌اش در گرو توجه به ریشه‌ها و نگاه به آینده

است. نه می‌توان آن را سنتز کرد، نه می‌توان به تعویق انداخت.

○ هویت‌های گلخانه‌ای...

△ هویت را بایستی یادآوری کرد. در مترو، به جای راهنمای استفاده

از پله برقی، هویت را به جای انکار، بی‌تعصب بایستی که آموزش داد.

این یک حق شهروندی است. اعتبار برای گذشته و احترام به حال و

امید برای آینده...

۸-۳

شهروندان بایستی از زندگی شاد همراه با امید به آینده‌ای بهتر از بدو تولد و در همه محیط‌های اجتماعی برخوردار شوند.

□ زندگی در تناوبش، در رفت و آمدش در میانه‌ی گذر عمر، از فصلی به فصلی، از دلی به قلبی معنا می‌دهد و تنها آن هنگام که در ورای این تناوب، شاهد باشی می‌توانی لحظه‌های بی‌هراسی را آن خود کنی. اگر غمی هست، چنان شاد باش که شاد بودن وظیفه‌ات نباشد. آن هنگامی که دلت آرام است... بی‌هیچ بهانه‌ای آرام است...

و آدمی هم از این همه جدا نیست. زن زندگی، در نقطه‌ی آغاز، حق انتخاب را به آدم پیشنهاد کرد و ما دستاورد همان تصمیم دو نفره‌ایم تا امروز. عشق، یک ریشه‌ی قدیمی را با خود در طول قرن‌ها تا امروز آورده است. و آن «آزادگی» است. آزادورها بودن است که آدم را عاشق می‌کند. «عشق»، ریشه‌اش «آزادی» است. تن سنگ خورده از عشق، آزاده است. بخشودن بر سردار، بخشودن خود، همه دستاورد عشق است... عشق!

△ امید به زندگی را هم باید به حقوق شهروندی اضافه کرد.

○ مگر جزء حقوق شهروندی نیست؟!...

شهروندان از حق آزادی، امنیت فردی، روانی، شغلی، فرهنگی، اجتماعی، سرمایه‌گذاری، زندگی باثبات، نظم و تمامی دیگر مصادیق قانونی و عرفی امنیت برخوردار هستند. این حق قابل سلب شدن نیست و محدود شدن آن، تنها به موجب قانون امکان‌پذیر است.

○ (سه نقطه!)

△ (سه نقطه!)

○ از آن روز، سی سال گذشته تا من رسیدم به حقوق شهروندی.  
△ البته، شیوه‌ی در دست گرفتن کارد و چنگال و آروغ نزدن سر سفره یا همان اصول شهرنشینی را نباید با حقوق شهروندی اشتباه گرفت.

□ واژه باید خود باران باشد...

○ واقعیت، یک حق شهروندی است. اما، حقیقت هم از حقوق شهروندی است. حقایق جامعه وقتی زیر نور باشد و بهتر دیده شود، فساد کم می‌شود. حقیقت است که نور می‌خواهد.  
△ حقیقت است که زنجیر می‌شود گاهی...

۱-۳

شهروندان از حق حیات برخوردارند. هیچ شهروندی را نمی‌توان از حق حیات محروم ساخت. مگر بر اساس حکم دادگاه‌های صالحی که بر مبنای موازین قانونی تشکیل و صادر شده و اصول دادرسی عادلانه در آن رعایت شده باشد.

△ سلام... داشتم فکر می‌کردم عشق آیا همان نیلوفر داخل لجن‌زار است. یا کیفیتی است جدای از ریشه. نور است برای آن گل نیلوفر.  
○ عشق در فرج آشنایی است. هر جا هست، عشق، ژن‌های بذری است که می‌گوید نیلوفر شو... یا تک سلولی‌های لجن‌زاری که نیلوفری در آن می‌روید.

□ تا بداند شب ما به چه سان می‌گذرد  
درد عشقش ده و عشقش ده و بسیارش ده

△ دکتر، ما را می‌بری به عرفان! بیا پایین از ملکوت. عشق مجاز هم عشق با کیفیتی است.

○ هر چیز خوبی که حالت را خوب می‌کند، عشق است.  
□ از نقاشی‌های روی دیوار تا دستگیره‌های پراز دانه‌های برنج درون مترو از آدم تا حوا. از ماه تا پلنگ.

△ عشق یعنی، حس‌های انسانی‌ات زنده است. عشق هم نور است، هم بذراست، هم لجن‌زار است، هم آدم و حوا، و هم درک عاشقانه در فضای شهری. از پلیس، از راننده، از ساختار ارگونومیک دستگاه خودپرداز بانک، از این کتاب و از رأیی که می‌دهی از حقوق شهروندی این مردم است.

شهروندان از حق آزادی اندیشه و بیان برخوردارند. این حق شامل آزادی ابراز، ترویج و انتشار اندیشه‌ها و عقاید به صورت شفاهی، کتبی، الکترونیکی یا هر وسیله‌ی دیگر به انتخاب خود شهروند با رعایت قانون می‌باشد.

○ زیست آزادانه ...

□ همزیستی آزادانه منصفانه‌تر است.

△ ظرفیت تحمل زیستن در کنار هم بدون قضاوت ... که روزگار می‌گذرد، بسیاری صداتراز گذاری که در گردش فصل‌هاست.

□ و این چیزی است که تو باید خودت کشف کنی، پرسی، لمس کنی و سرآخر بفهمی ... بفهمی که حق برابری چقدر آزادی خوب‌تری است تا آزادی در آزادی!

△ و آموزش و پرورش سنتی و سفارشی چقدر خوب نیست و آموزش ریاضی رابطه، زیست عاشقانه و مهارت شاد زیستن چقدر خوب است.

○ آموزش و پرورش خوب است که با آن، مردها پیاموزند که زن‌ها خودشان می‌توانند از حقوقشان دفاع کنند.

△ «زن»، هست و یک «هست»، می‌تواند بابت «هست» بودنش از «هستی‌اش» دفاع کند.

○ کسی که بر سر مسواکش منت می‌گذارد، بهتر است از همان حقوق مدنی دندان‌هایش دفاع کند تا حقوق شهروندی زنان! ...

۸۸-۳

اصل، برائت است و هیچ کس از نظر قانون مجرم شناخته نمی شود، مگر اینکه جرم او در دادگاه صالح ثابت گردد.

□ اصل بر برائت است...!

△ اصل بر صلح درونی است. بر اینکه زندگی ذاتاً زیباست و باید بر آن نور تاباند تا زیبایی هایش دیده شود.

○ اصل بر نور است.

△ و بر بخشش و گفتن یک نه ی بزرگ به خشونت، به انتقام.

□ زندگی ارزشمند است. نمی توان به راحتی آن را از کسی گرفت یا خاکستری رنگ کرد. حق زندگی زیبا، خط قرمز همه ی اعتراض های مثبت است. اعتراض به سبک زندگی، خواستن حق زیستن بی قید و شرط، و داشتن تجربه ی انسانی. به سادگی واژه ی انسان و نه تلاش برای «ابرانسان» شدن. نه اینکه متوسط سازی کنیم. نه! بلکه به جای زندگی برای فرا انسان بودن و فرا انسان شدن، انسان باشیم. واقعی باشیم. می و چنگ و رامشگران شاهنامه را اگر تعبیر هرمنوتیک<sup>۱</sup> کنیم، می شود ابزار همین آدمیت.

شادمانی، احترام، فهم، درک، آرامش، نظم و شایسته سالاری، همان چیزی است که راه را بر پیش داوری دیگران می بندد و این همان پیشنهادی است که رستم به اسفندیار داد و بر آن بسیار اصرار ورزید تا از جنگ جلوگیری کند. ولی چه فایده (سه نقطه)!

△ باشد که عشق را بر درخت گنده کاری نکنیم. عشق بورزیم و ببخشیم...

۱- هرمنوتیک (Hermeneutics)، مطالعه ی قواعد صحیح تفسیر متن یا تأویل شناسی است. هدف از آن، کشف پیام ها، نشانه ها و معناهای یک متن یا پدیده است.



تمامی ارکان حاکمیت، وظیفه‌ی حمایت، حفاظت و احترام به تنوع‌های سیاسی، اجتماعی و فرهنگی را در راستای حفظ آزادی رسانه دارند. از همین رو، دولت باید زمینه‌های تشکیل و فعالیت رسانه‌های آزاد و مستقل را فراهم آورد.

○ سلام... حتماً می‌دونید که از حقوق شهروندی برخوردار هستیم! خیلی ساده است. مردم حکومت را انتخاب می‌کنند تا یک قانون اساسی را که بیشتر مورد تأیید بیشترشان هست، برایشان اجرا کند. △ پس، مردمانی که خودشان به یک شکل حکومتی رأی می‌دهند، از حقوقی برخوردار می‌شوند که به این حقوق می‌گویند: «حقوق شهروندی»...

○ خب! نظرتون چیه دکتر؟

□ عالیه! همین رو اجرا کنید.

△ زیاد شعارزده نیست؟

○ خریدار داره، خریدار!

□ به هر حال، حقوق شهروندی، اصول شهرنشینی نیست. اینکه هنگام غذا خوردن پیشبند بزنیم، صدای فولکس از دهانمان درنیاوریم، مربوط است به دوران اوج رفتارگرایی کلاسیک در دهه‌ی ۴۰ تا ۵۰ میلادی! حقوق شهروندی یعنی پرسشگری.

○ و توجه به دشواری‌های شهروندان. مثلاً، دشواری‌های زندگی یک معلول برای رفتن به بانکی که هنوز به سردر آن هم نرسیده. چون محلی برای عبور این بخش از جامعه در نظر گرفته نشده است.

△ ما آدم‌های پیچیده‌ای نیستیم، اما واقعی هستیم!

۱۲-۳

تفتیش عقاید ممنوع است. هیچ کس را نمی توان به پذیرش یا داشتن اندیشه ای خاص مجبور یا از آن منع نمود.

△ حق گرفتنی است! اگرچه یک پرخاش در دل خود دارد، اما بی این قانون اجتماعی، ما به یک جهان وطن بزرگ به روایت کمونیسم مکتبی تبدیل می شویم.

○ حق هنگامی گرفتنی تر می شود که زبان حق و حقوق آسان تر شود. این پیچیدگی جهان شمول، فهم قانون را از دسترس خارج می کند.

□ برای فهم قانون، مثل درک پزشکی، متخصص تربیت می کنند.

△ برای درک نه، برای استفاده از خدمات پزشکی. حق، پزشکی نیست. زاناکس<sup>۱</sup> برای دهقان فداکار نه یک فرمول شیمیایی، که یک حس است. اما حق برای حس کردن نیست. حق، دقیقاً فرمول شیمیایی زاناکس است. یک "CH" این سو، آن سو، زاناکس را به قرص شکم کارکن تبدیل می کند!

○ پس، (سه نقطه!)

□ فهم قانون، یک حق شهروندی است. آندوسکوپ و کلونوسکوپ، هر دو را با یک شیلنگ انجام می دهند، در لوله گوارش. اما این کجا و آن کجا!

۱- زاناکس (xanax) یا آلپرازولام، از خانواده ی بنزودیازپین ها، کاهنده ی اضطراب، اختلال های خواب و اختلال هراس است.

## ماده ۳

دولت موظف است تدابیر و اقدامات لازم را، به‌ویژه از طریق تدوین و اجرای برنامه‌ی جامع اصلاح و توسعه نظام حقوقی، به‌منظور عملی‌سازی و اجرای حقوق و آزادی‌های عمومی پیش‌بینی شده در قانون اساسی، قوانین عادی و این مصوبه، [منشور حقوق شهروندی] انجام دهد.

□ حقوق شهروندی، هوش ریاضی یک جامعه است. اینکه چرا تهران نفسش را در سینه حبس کرده و در جغرافیایی که نیمی از آن از برج آزادی آغاز و تا برج میلاد، واقع در اتوبان همت، جنب سازمان انتقال خون ادامه می‌یابد، هوا این قدر آلوده است که آدم‌ها دوگانه‌سوز و دوزیستی شده‌اند، هم یک تراژدی است و هم یک شوخی خرکی!

△ مثل شهرآورد های پلاستیکی قرمز و آبی.

○ و استاد یوم مردانه و پارک بانوان...

△ مشکل از اینجا است که ما «اصول شهرنشینی» را به جای

«حقوق شهروندی» استفاده می‌کنیم. دو پدیده‌ی کاملاً مجزا از هم.

○ وقتی می‌گوییم تالاب گاوخونی، به معنای تالابی که در آن گاوی

خونی وجود دارد، نیست! حافظ هم زمانی که می‌گوید: دوش دیدم که

ملائک در میخانه زدند، منظورش این نیست که یک شبی یک دسته

فرشته را دیدم که در کافه‌ای را می‌زدند...

□ حقوق شهروندی، حقوق شهروندی است. نه یک کلمه کمتر،

نه یک کلمه بیشتر.

۱۵-۳

تمامی مردم حق دسترسی آزاد به تمامی رسانه‌ها و منابع اطلاعاتی در چهارچوب قوانین دارند.

△ تحمیل سلیقه، یکی از چالش‌های زندگی اجتماعی است. سلیقه را رسانه تعریف می‌کند و این تعریف اغلب خام و سطحی و نخ‌نماست. رسانه را قدرت تعریف می‌کند و سلیقه را رسانه. نمی‌توان آزاد اندیشید و آزاد زیست، هنگامی که در چرخه‌ی مهندسی اجتماعی، چرخ اسارت می‌زنی. و به‌همین دلیل، تعریف مفاهیمی چون اسارت و آزادی، اضطراب‌زاست.

○ و همین‌طور مفاهیمی مانند شایستگی، امید و شادی.

□ در واقع، تعریف‌هایی در این سطح، از آنجا که به تعریف از «من» می‌انجامد، حجم بزرگی از انتظار اجتماعی را شکل می‌دهد.

△ در واقع، مشکل زمانی شکل جدی به خود می‌گیرد که ما نه تعریف دقیقی از این مفاهیم داریم و نه همان تعریف نیم‌بند هم از اولویت برخوردار است. این می‌شود که شایستگی انتخاب، شایستگی و انتخاب، انتخاب شایسته، شایسته‌ی انتخاب، هیچ‌یک بجا و درست به کار گرفته نمی‌شود.

○ شایستگی خرنیست!...

شهروندان به طور برابر از حق تعیین سرنوشت برخوردار هستند و می‌توانند این حق را بدون تبعیض و آزادانه در صورت وجود شرایط قانونی، در اداره‌ی امور کشور به طور مستقیم یا از طریق نمایندگانی که در انتخاباتی آزاد و قانونی و با رأی خود انتخاب می‌کنند، مشارکت نمایند.

○ آزادی بی‌مرز، همیشه نگران‌کننده است. آن قدر که شهروندان قانون را به عنوان یک عامل بازدارنده برای همین آزادی اختراع کرده‌اند. حتی به نوعی، قانون، مقدس‌تر از همین نوع آزادی است.

△ تقدس و قانون و آزادی؟....

□ تقدس کیفیتی فرا زمینی است. تقدس است که به قول اریک فروم، شهوت تسلیم را بیدار می‌کند.

△ انسان تسلیم در برابر کیفیت‌های زمینی، موجودی در خود فرو رفته است.

○ انسان تسلیم در برابر کیفیت‌های زمینی، موجودی سرسپرده است. مبهوت است و آمیخته‌ای است از طغیان و دفاع‌های ناهوشیار. نمادی از تعادل مسموم و منقش به مهر سکوت.

□ تسلیم بی‌چون و چرای امور زمینی بودن، اختلال و مشکل و خشم و لهیدگی شخصیتی است به علاوه‌ی ۱. یک ریاضی تلخ!

△ آدمی در آزادی قانونی‌اش معنا می‌گیرد، نه در آزادی غایی.

○ و بداندیشی درباره‌ی همین آزادی قانونی است که می‌شود اختلال روانی.

□ از آزادی اگزیستانسیال، گریزی نیست...

۲۲-۳

دولت موظف است با همکاری صدا و سیمای جمهوری اسلامی ایران، کاربرد آزادانه‌ی زبان‌ها و گویش‌های محلی و قومی، در کنار زبان فارسی را با حفظ وحدت ملی و تمامیت هویت ایرانی فراهم آورد.

○ حموم ساکته؟...!

△ ...؟ ساکته؟ چی ساکته؟

□ منظورش اینه که حموم خلوته؟

○ حیدر بابا، دنیا یالان دنیا دی

حیدر بابا، دنیا، دنیای دروغی است

سلیماندان، نوح دان قالان دنیا دی

از سلیمان و نوح این دنیا مونده

اوغول دوغان، درده سالان دنیا دی

بچه داده و به درد گرفتار می‌کنه این دنیا

هر کیمسیه هر نه ویریب، آلیب دی

به هر کی هر چی داده ازش گرفته

افلاطوندان بیر قوری آد قالیب دی

از افلاطون فقط یه اسم خشک و خالی مونده

حیدر بابا، یار- یولداشلار دوندولر  
حیدر بابا، رفقا همشون روی برگردوندن

بیر- بیر منی چولده قویوب، چوندولر  
یکی یکی منو تو صحرا گذاشته و رهام کردن

چشمه لریم، چراغلاریم، سوندولر  
چشمه هام، چراغ هام، خشک و خاموش شدن

یامان پیرده گون دوندی، آخشام اولدی  
بد موقعی خورشید رفت و غروب شد

دنیا منه خرابه‌ی شام اولدی  
دنیا برام مثل خرابه‌ی شام شد

حیدر بابا، یولوم سنن کج اولدی  
حیدر بابا، راهم از تو جدا شده

عمروم کچدی، گلممه دیم گج اولدی  
عمرم گذشت و نیومدم و دیرشد

هیچ بیلمه دیم گوزل لرون نج اولدی

هیچ وقت نفهمیدم زیبارویانت چی شدن

بیلمزیدیم دنگه لروار، دونوم وار  
نمی فهمیدم که زندگی پیچ و خم های زیادی دارد

ایتگین لیک وار، آیرلیق وار، اولوم وار  
گم شدن هست، جدایی هست، مرگ هست

□ اقوام ایرانی مروارید یک گردنبندند.

○ مرواریدی بر گردن مام میهن.

□ زبان، اصل نیست... آذین است. اگر ارتباط میان فردی را اصل در نظر بگیریم، زبان فارسی و زبان مادری، آذین ماست. مروارید اقوام، همنشین و در کنار هم آذین مام میهن اند.

△ یک گل. یک گشتالت... «کل، چیزی بیش از اجزای خود دارد و کسی که این روح جمعی را درک نکند و محترم نشمارد، در گردنبند نیست...».



دولت موظف است ساز و کارهای لازم جهت مشارکت گسترده‌ی بخش خصوصی را در تمامی مراحل تولید و عرضه‌ی همه‌ی اقسام هنر فراهم سازد. فعالان هریک از عرصه‌های هنری حق دارند به صورت آزادانه نسبت به تأسیس نظام صنفی و حرفه‌ای در چارچوب قوانین و مقررات اقدام نمایند.

□ موضوع این است که رسانه، ابزار مهندسی اجتماعی است.

○ و این بد نیست. اگر امیرکبیر رسانه‌ای شایسته در اختیار داشت،

آبله زودتر از این‌ها ریشه‌کن می‌شد و ده‌ها دارالفنون بیشتر، برپا.

△ موضوع این است که رسانه در جغرافیای ویژه‌ای که ما داریم، صدای اقوام باشد. من هنوز دل در گرو گویش بلوچ دارم و آوای گفتار کرمانیان و اهالی تربت جام و میناب و بم. که روزگاری دور با پدر بر آنجاها گذر کرده بودیم. گویی ناخودآگاه جمعی یونگ همین حالت باشد. درک چیزی چنین، در ژرفنای تار و پود...

○ رسانه وظیفه‌اش اطلاع‌رسانی است.

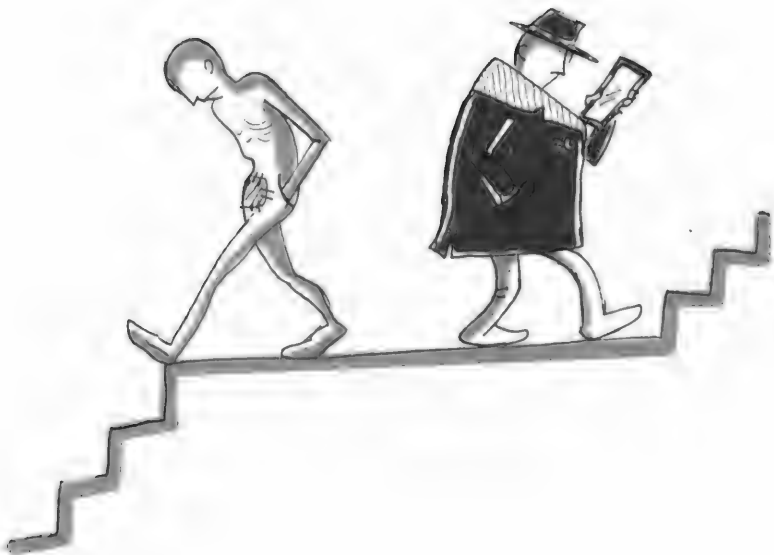
△ اطلاع‌رسانی عربده‌ی بلندگوهای وانت سبزی‌فروشی است! اطلاعات هرز است. در دنیای هوش مصنوعی هم یک صفرویک اشتباه، می‌شود فاجعه‌ی فن‌آوری. آنچه برگرده‌ی رسانه است، تلاش برای تبدیل اطلاعات به خِرد است.

□ این سخن ایده‌آل‌گرایانه است، اگرچه هدف متعالی رسانه این است. اما فاصله با چنین هدفی آن قدر زیاد است که انتظار از رسانه بیش از همان عربده‌ی میوه‌فروش پشت وانتش نیست...!

○ اگر این سبزی‌فروش هم رسانه است، آیا می‌تواند تولید خِرد کند؟

△ می‌تواند... هر گامی که تو برمی‌داری، شاید ۱۰<sup>-۱۰</sup> نیوتن نیرو بر

زمین وارد می‌کند... اگرچه بسیار ناچیز است، اما هست...



اتخاذ هر تصمیم و اقدامی که حقوق، منافع و آزادی‌های شهروندان را تحت تأثیر قرار دهد، باید مبتنی بر مصلحت عمومی و در چارچوب قانون باشد.

△ هفته‌ی پیش که در اینترنت دنبال این می‌گشتم که چرا رنگِ پلاستیک را با چسپ چوب ترکیب می‌کنند، با دو تا وب‌سایت فیلتر شده روبه‌رو شدم.

○ مُخل بر مبانی چیزی بودند؟!

△ اینش را نمی‌دانم. من دنبال برطرف کردن مشکل دیوارهای اتاقم بودم که وقتی به آن تکیه می‌دهم پیراهنم را رنگی می‌کند. از وقتی رنگِ سِدِری و آبیِ لاجوردی به‌اتاقم زدم، دیگر نمی‌توانم به دیوارها تکیه‌دهم. رنگی می‌شوم!

○ سِدِری با آبیِ لاجوردی؟ مگه استخره؟!

△ رنگ‌های ترکیبی چشم‌نوازتر هستند. البته، من خودم سِدِری با بنفش را ترجیح می‌دهم. اما خُب! آبیِ لاجوردی و سِدِری هم جالب بود.

○ چشم خسته می‌شود. آدم را عصبی می‌کند. مگر اینکه سالی یکی دوبار رنگ‌ها را عوض کنی که حوصله‌ی آدم سر نرود.

△ دوستان، موضوع اصلاً رنگِ اتاق کتابخانه‌ی من نیست! موضوعِ سرِ فیلتر بودن دو تا وب‌سایت نقاشیِ ساختمانه! مگه می‌شه؟ مگه داریم؟!...

۴۷-۳

دولت موظف است در چارچوب قوانین و مقررات با استفاده از حداکثر توان و امکانات خود در چارچوب قانون، امنیت سرمایه‌گذاری و آزادی گردش سرمایه را تضمین نماید.

□ دکتر Δ! شما الان ۴۰ روزه که در این بیمارستان بستری هستید... در زمان بندی رویدادها دچار اشتباه شده‌اید. الان چه روزی هست؟... و چه ماهی... شما چند سالتان هست دکتر Δ؟...  
 ○ هرکسی از ظن خود شاید یار من آقای دکتر □ عزیز.  
 Δ من هنوز هم معتقدم (سه نقطه!)  
 ○ دکتر، چرا حرف این مادرمرده را باور نمی‌کنید؟  
 □ باید در زمان مناسب در جای مناسبی باشی و آنجا، جایی است که ابهام‌هایت را برطرف کرده باشی. زندگی با ابهام، با ترس، با شک و با بی‌اعتمادی، زیننده‌ی انسان معاصر نیست. بیشترین توان خود را در چهارچوب منطق و بلوغ فکری ات برای احساس امنیت و آزادی به کار بگیر...

دولت موظف است از طریق تنظیم و تصویب قوانین و مقررات رقابتی و ضدانحصاری و اجرای کامل قوانین موجود، رقابت سالم و قانونمند همه‌ی افراد و بازیگران اقتصادی جامعه را در بازار تضمین نماید.

□ کِش می‌دهی موضوع نیچه و اسب را. الآن دو روزه می‌خواهی به من بفهمانی که نیچه در رابطه با فلسفه‌ی هستی‌گرایانه‌اش درست می‌گفت. اما کِش‌اش می‌دهی. به‌ویژه آن بخش را که می‌گویی اروین یالوم حرف‌های جالبی به‌پیروی از دیدگاه نیچه در رابطه با حیات انسان، معنای زندگی و رویارویی با مرگ گفته است. که فراتر از حوزه‌ی روانپزشکی‌اند.

من می‌پذیرم که «بیماران، بیماران چون در ارتباط با افراد حاضر در زندگی‌شان مشکل دارند و نمی‌توانند آنچه می‌خواهند را از دیگران بگیرند.»<sup>۱</sup> می‌دانم که افسردگی اجتماعی نتیجه‌ی خشمی فروخورده است. می‌دانم که باید آدمی را با ژرف‌ترین سطوح آگاهی‌اش رو در رو کرد و می‌فهمم که این کار، کار دشواری است... من تعریف واژگانی چون انتخاب، مسئولیت‌پذیری، میرایی، هدف و معنای زندگی را بارها در ذهن خود عوض کرده‌ام. به عنوان یک دانشجوی پزشکی، دانشجوی روان‌شناسی، آدم مؤمن به فلسفه‌ی خدا، یک درمانگر اگزیستانسیال و صد البته، درمانگر شما دو نفر.

۱

○ دکتر جان، شما هم زیادی کِش‌اش می‌دهیدها!...

۴۵-۳

شناسایی گلوگاه‌های سوداگری محل در اقتصاد و برنامه‌ریزی مدیرانه برای از بین بردن آن‌ها. جلوگیری از واردات بی‌رویه‌ی کالاهای خارجی و اتخاذ تدابیر و سیاست‌های صحیح واردات و حمایت از تولیدات داخلی. مبارزه جدی با قاچاق کالا و ارز از وظایف دولت و از حقوق تولیدکنندگان و فعالان اقتصادی است.

○ شما اگر زیست‌انسیالیست‌ها هم شورش را درآورده‌اید! «اگر چوبی را بردارم، سنگ مانتی جلوم ظاهر می‌شود»... حرف‌هایتان شبیه رفتارگرایان دهه‌ی ۵۰ و ۶۰ است. من رایادگاتری در دانشگاه واشنگتن می‌اندازید. پس، نقش آن حق اختیار لعنتی چه می‌شود؟!

△ میان ما کیست که آرزو نکرده باشد کسی چوبش را پرتاب کند... کیست که داشتن هدفی آماده و معنایی از پیش تعریف شده را نخواهد.

□ و کیست که در جست‌وجوی علت هستی نباشد. و علت بودن، ندانستن چرایی همین علت‌هاست که روی هم می‌شود میل به کشف هستی و شاید هستی پس از مرگ. از مرگ گفتن و از مرگ نوشتن به دلیل همان شورش اگزیستانسیالیستی است... همان آرزوی دانستگی!

○ بگویید عطش دانستگی. که این پدیده بیش از آنکه میل و بازی کودک درون یک جامعه باشد، یک خواسته‌ی اجتماعی است. خواستن دانستن.

□ یکی از بزرگ‌ترین حق‌های شهروندی، شاید همین پرورش کودکان باشد. به گونه‌ای که از دانستن نهرساند و به توهم دانستگی

مبتلا نشوند و به ذوق و شوق بگویند نمی دانیم و آنگاه برای دانستن به کنجکاوی پردازند. این نوع نگرش و توجه به این حق شهروندی، نسل های فردایی را بیمه می کند. و نسل فردای شکوفا و سرآمد، یعنی ایران سربلندتر، آبادتر و بالنده تر...

۷۷-۳

دولت در تمامی تصمیمات و اقدامات خویش بایستی از هرگونه تصمیم و اقدامی که به فاصله‌ی طبقاتی و نابرابری اقتصادی دامن زده یا موجب تبعیض و محرومیت ناروا نسبت به شهروندان شود، خودداری نماید.

○ چو پرورده شد تن، روان پرورید...

(فردوسی)

△ روان پروریدن مرحله‌ای از زندگی است که نیکی آغاز می‌شود و نیکویی تعالی می‌خواهد و به وارستگی نیاز دارد. چون، «هر آن کس که بد کرد کی فربرد» و این فر بردن تنها با نیکویی به دست می‌آید. به دید فرد به نیکویی نگاه نکنید. چرا که بنیاد نیکی از تعامل بین فردی است. از طرح‌واره‌های شناختی مثبت و خودانگاره‌هایی است که برای رسیدن بدان، فرد باید از خشم‌های فرو خورده‌اش رها شود و نمی‌توان بدون امکان ابراز خشم و ابراز وجود مثبت و درست، به تعالی و نیکویی رسید. در واقع، این ویژگی انسان آن هنگام امکان بروز می‌یابد که جامعه از بدویت یا انفجار خشم فاصله گرفته باشد. و چه چیز باعث بروز چنین حالت هیجانی منفی‌ای می‌شود؟ سکوت، خود-بُرش‌زنی کلامی و نوشتاری، نگاه مهار شده، دیدگاه کور شده، خفقان زمستانی و یروسی، یبوست ابراز وجود، آبله‌ی نابرابری، سرطان بی‌عدالتی و پدیده‌ی ستم...

□ گشاده دلان را بُود بخت یار  
انوشه کسی کو بُود بردبار

(فردوسی)



شهروندان از حق بهره‌مندی از سلامت جسمی و معنوی برخوردار می‌باشند.

□ شادمانی، آموختنی است! اما مانند دوچرخه‌سواری یا تخته نرد در ۷۰ سالگی یا آموختن عکاسی و نقد فیلم در ۶۰ سالگی است...  
 △ خُب! مشکلش در چیست که کسی در سن بالا به رؤیاهای زمان قدیم، به نوستالژی‌های دیر و دور، در دوران تئاترهای خیابان لاله‌زار و کیک کشمشی و قهوه‌ی کم شکر امیرکافه نادری پردازد!  
 □ «هیچ...!» همین که حسی هست، همین که «هیچ» برای یک نفر بی‌معنا باشد، کافی است. تنها موضوع مهم در این میان، مشروط نبودن این شادمانی است. مشروط به حضور کسی، چیزی و شرایطی... ذهن پویا و رو به رشد، ذهن شادی است. نه یک کلمه کم‌تر و نه یک کلمه بیشتر...

○ البته، موضوع زمان هم مطرح است. برخی از حقوق، چک برگشتی نیست که بتوان بر سر آن توافق کرد. مثل حق تندرستی، حق رشد معنوی و حق آن‌گونه زیستنی که فرد خودش انتخاب می‌کند. این حقوق از اولویت بالایی برخوردارند. از آن دو فوریتی‌ها هستند.  
 △ البته، آن‌گونه برآورده شدنی که مصداق سوراخ کردن حریم خود در قایقی شناور بر آب نباشد. رسیدن به حقوق، بدون بالا رفتن از دیگران یا ضایع کردن حقوق آن‌ها.

۱۷-۳

روزنامه‌نگاران و رسانه‌ها نباید در جمع‌آوری و انتشار اطلاعات و مطالب خود با تهدید یا مجازات مواجه شوند. نهادهای دولتی یا تحت کنترل دولت، در چارچوب قوانین و مقررات، نباید مانع آزادی دسترسی رسانه‌ها به اطلاعات مورد نیاز آنان شوند.

△ عشق، کار آدم‌های ترسو نیست!

□ ترس، انگیزه‌ی خیلی از رابطه‌هاست. رابطه‌های عاطفی، رابطه‌های کاری، اجتماعی.

○ ترس، توان شکوفایی را از آدم می‌گیرد. آدم‌های ترسناک، آدم‌های ترسوئی هستند که رشدشان متوقف شده.

ترس خوب است که در نهایت از آن نترسی! که بتوانی روی ایوان خانه‌ای در پروژه‌ی مسکن مهر، کیلومتر ۲۸ جاده‌ی ساوه، فاز ۳ بایستی و فریاد بزنی: ای همه‌ی ترس‌های من، اگر نبودید من دوباره متولد نمی‌شدم! من امیدوارم به آغاز زندگی‌ای که می‌شناسم و خود را شایسته‌اش می‌دانم. من باور دارم که

«به منزل رسید آن که پوینده بود / رهی یافت آن که جوینده بود».

(فردوسی)

□ شادی می‌کنی...!

△ زندگی می‌کنم! امید من از تاریخی می‌آید که بدان خو گرفته‌ام. من تار و پودم را به نقش نمی‌بازم. که قالی است این فرهنگ و شیوه‌ی زندگی. و فرش ایران، نه رنگ و لعاب، که یک سبک زندگی است...

شهروندان حق دارند از محیط زندگی و کاری ایمن و عاری از آسیب‌های جسمی و روحی به‌آنان، برخوردار باشند.

○ ببین، یه نمونه‌ش همین سگ‌کشی!

□ فیلم سگ‌کشی؟!

○ نه، رفتار سگ‌کشی! منظورم اینه که نمی‌توان حتی با نگاه پست‌مدرن به‌پدیده‌ی سگ‌کشی، به‌زیبایی رسید، به‌خوش‌بینی رسید، یا به‌بهباشی و درمان و آگاهی. بعضی پدیده‌ها در ژرف‌ترین بخش‌های هستی‌شان تاریکند. مهم نیست چند تا یا چطور یک عده سگ‌مادرمرده‌ی دچار جبر جغرافیایی شده را به محصولات بازیافتی تبدیل می‌کنیم. مهم، نفس این کاره. کشتن می‌تونه آخرین راه‌حل بعد از بی‌نهایت باشه. حالا می‌خواد سگ باشه، یا فکر خوابه‌ای زیر پل شهید همت یا خیابان یاسر.

△ فکر باید آزاد باشد؛ کار بی‌فکر، خودکار می‌شود و کار خودکار، لذت‌بخش نیست؛ غرقش نمی‌شوی؛ کارِ متعالی، کاری است که در آن غرق شوی؛ با آن زندگی کنی؛ با آن رشد کنی؛ نه تنها جسمت، که جاننت، روح و روانت هم در آن رشد کند. سگ‌کشی هم شد کار؟!

۵۵-۳

مالکیت معنوی و حقوق ناشی از آن مشمول حمایت‌های قانونی می‌باشد.

○ کجا باید آسایش اندر بسیج...

(فردوسی)

انتخاب زندگی، برای ماناگزیر بوده و مرگ، از آن هم ناگزیرتر. در این میان، هرچه کاشتیم، بدرویم... اگر دلوپسی کاشته باشیم، بی‌قراری درو می‌کنیم. اگر خشم بکاریم، نفرت و اگر سرکشی، خستگی. این مهم است که آدمی در معنای اجتماعی‌اش هم، آرامش داشته باشد. اگر آشتی و همدلی در جامعه تبلیغ شود، بخشایش عزیز باشد و واژگان رسانه‌ای از خشم و نفرت و درد و رنج، تهی، نه این است که آدمی فربه شود و بی‌رگ. که آدمی چاره‌جو شود و جوینده...

△ جامعه‌ی رنجور و مبلغ درد، درمانده‌تر از آن است که چاره‌ای بیندیشد.  
□ می‌گویند در سال‌های دور، دو درمانگر بوده‌اند پراوازه و رقیب. سال‌ها گذشت و یکی از آن دو به شفا محتاج گشت و به راهی برآمد تا درمانگر دوم را بیابد. در جست‌وجو همی بود که درمانگر را به راه یافت و با او همراه گشت و به دست او شفا یافت... سال‌ها در پی هم آمدند و درمانگر دوم روزی به درمانگر اول گفت: آن روز، در آن راه که در جست‌وجوی من همی بودی، من در پی یافتن شفا از تو می‌آمدم! △ در جامعه بایستی یار و یاور بود و بخشنده بود. محترم بود. بی‌توجه به طبقه و لباس و نژاد و اندیشه. این حق هر شهروندی است که از این مرحله گذار از نادانی به آگاهی، به یاری ساز و کارهای تعریف شده‌ی اجتماعی بگذرد...

دولت موظف به رفع موانع موجود در برابر توسعه اخلاق و معنویت است. موانع مذکور ناظر بر معضلاتی همچون فقر، ترس و ناآگاهی است که به بندگی انسان در برابر ثروت، قدرت و اوهام منتهی می‌شود.

□ تعادل از آن واژه‌های صیقلی و ژرف است. در فرا سوی آن نگاه خطی و جانفرسا به زندگی و بودن، جامعه‌ی سرزنده، روحی زاینده و پویا دارد و این چنین جامعه‌ای نگاه حزن‌آلود و خشن را برنمی‌تابد. حزن از چه و اندوه چرا؟ هنگامی که بودن، یک تعریف شادی بخش داشته باشد! هنگامی که رسالت جامعه‌ای بر شادمانی استوار باشد! هر بودنی را می‌توان با خردورزی، به امیدوارانه‌ترین بخش‌های جهان درونی فرد پیوند داد.

△ خردمند مردم چرا غم خورد؟...

(فردوسی)

○ از حقوق شهروندی این جامعه یکی هم آن است که به جای اختراع دوباره‌ی چرخ یا استفاده از چرخ‌هایی که برای ارابه‌های فرهنگی این جامعه ساخته نشده‌اند، از چرخ‌هایی بهره گرفت که پیش‌تر در همین فرهنگ اختراع شده‌اند. شاهنامه‌ی فردوسی یکی از این چرخ‌های فرهنگی است. شهروند ایرانی حق دارد فردوسی را بر کاشی‌های خیابان‌ها و دیوارها ببیند. اسطوره‌های کهن فرهنگی‌اش را به زبان اقوامش روی تابلوهای پل‌های عابر پیاده‌اش با نگاه لمس کند و بدین وسیله به آن شادمانی درونی برسد که حق مردم است به گردن منتخبان مردم.

۶۵-۳

هر شهروند ایرانی حق دارد از حقوق تأمین اجتماعی برخوردار بوده و در برابر حوادث ناشی از کار، از حداکثر حمایت‌های قانونی بهره‌مند گردد.

△ و درست است که همه چیز رو به نابودی لحظه‌ی اکنونش به پیش می‌رود. از رود گرفته تا جسم، از طبیعت تا فرا شناخت. اما این یک نابودی نسبی و نمادین است. یک نبودن هستی‌گرایانه! نه یک عدم و نه یک دوزخ به روایت دانته در کمدی الهی... این یک زاینده‌گی پس از مرگ است.

○ یک اندیشه‌ی متعالی مبنی بر اینکه امروز گذشت، اما فردا باقی است. و فردیت میرای امروز، نباید به این یأس منجر شود که فردای آیندگان را با میرایی فردی، یکی دانست.

△ «ما» شدن، کمی دیوار می‌خواهد و چند قاب عکس...<sup>۱</sup>

□ در جمعی که من هستم، دوست و دشمن وجود ندارد. یعنی، اصلاً «من» در ناب‌ترین شکل واژه، بی‌وجود است. و این درباره‌ی «ما» نیز چنین است. من و مایی برای آنکه از دل به لطف دلدار گذشته، معنای خود را از دست می‌دهد. مَنیت<sup>۲</sup> مرده است که به «زنده شدم» می‌رساند جان را. و چه کسی، چه روانی زنده از آنی است که زمزمه‌اش نگر دیدن به گرد غمی است که به خوردن کم نمی‌گردد!...

△ از جنبش که می‌ایستی، تمام ذره‌های گیتی آرام می‌گیرد و یک کائنات بی جنبش از مرزهای زمان گذر می‌کند... که تا دیوار هست،

۱- از کتاب از من تا من، سه اثر در روان‌شناسی اجتماعی، رامین کریمی، نشر بهار سبز

۲- مَنیت واژه‌ی زُختی است اما برای رساندن من مؤثر است.

حدس و گمان هست و چون پرده برافتد نه تومانی و نه من.<sup>۱</sup>



۱- از کتاب آگاهی مثبت، نظریه‌ی روان‌شناسی مثبت‌گرای ایرانی، نویسنده رامین کریمی، نشر بهار سبز.

۶۳-۳

شهروندان شاغل باید در برابر اخراج غیرموجه از کار از حداکثر حمایت‌های قانونی بهره‌مند گردند.

△ قانون را نباید تفسیر سلیقه‌ای کرد. در حقیقت، از ویژگی‌های قانون خوب این است که راه بر سرخاب و سفیدآب مالاندن بر خود، بسته باشد. در برابر چنین قانون‌هایی همه برابرند... و نه برخی بر برخی دیگر، برابرتر...

○ حرفی که می‌زنی اتفاقاً به سود تعالی جامعه هم هست. اینکه بدانی در حمایت قانون هستی، نه در حمایت سرخاب و سفیدآب و داروی نظافت! حال و حوصله‌ی تحول هم داری، وگرنه فضا پر می‌شود از سودجویی...

□ برنامه‌ریزی آدمی که بداند و پیش‌بینی کند که مورد حمایت است، دو چندان عمیق می‌شود. بسیاری از ما منتظر یک سری هدف و برنامه‌ی از پیش تعیین شده نیستیم. در واقع، روح خلاقیت و آفرینش را نمی‌توان اسیر قوانین من‌درآوردی کرد. آدمی، آن هنگام که می‌پندارد دیده می‌شود؛ اهمیت یکسانی با دیگر قشرهای جامعه دارد؛ به عنوان زن یا شوهر، همسر است؛ به عنوان کارگر و کارفرما، هم‌تراز است و قانون شایسته‌سالاری از او حمایت می‌کند، نه قانون داروی نظافتی! به خود چنان می‌بالد که شور و هیجان آن بالندگی محیط زندگی‌اش را هم دگرگون می‌کند...



کلیه شهروندان حق دارند که خدمات عمومی به آن‌ها به صورت برابر و منصفانه و در کوتاه‌ترین زمان ممکن، توسط نهادها و مؤسسات عمومی ارائه شود.

○ هنگامی که صحبت از رشد به میان می‌آید، همه سه کیلوگرم کله را روی مدار ۱۸۰ درجه‌ی مهره‌های گردن می‌چرخانند تا روی چشم‌انداز رفیع معنویت، بهترین تصویر ممکن را بدون خط و خش داشته باشند... اما کسی به این توجه نمی‌کند که به نیازهای سطح بالایی چون معنویت نمی‌توان با انگولک کردن لنز یا قرار دادن لنز و دوربین در حالت فوکوس خودکار، بدون درک نیازهای سطح پایین‌تری چون داشتن باتری شارژ شده یا رم مناسب داخل دوربین، دست یافت. این جبر شکوفایی است. نمی‌شود بی‌مسکن بود و به گلکاری فکر کرد. نمی‌توان بی‌آب به آبادانی پرداخت یا بی‌آرامش، به آسایش رسید. نمی‌توان فردوسی نخواند و سهراب سپهری را فهمید...

△ و دکتر □ عزیز! حتماً با ما هم عقیده‌اید که آموزش عکاسی، آموزش این حرکت به سوی شکوفایی، به یک فهم اجتماعی نیاز دارد که آن هست... اما جاری کردن این فهم و توان و گرفتن ده‌ها تصویر شارپ و درست، به یک سرمایه‌گذاری ملی نیاز دارد. حتی انگیزه‌ی اینکه ما بدین فهم به عمل در آمده نیاز داریم هم، در ادبیات پایه‌ی علوم سیاسی یا به بیان درست‌تر، روان‌شناسی سیاسی - اجتماعی، به سرمایه‌گذاری دولتی نیازمند است. که البته این سرمایه را هم دولت از هزینه‌ی تحصیل فرزندانش تأمین نمی‌کند. یک سرمایه‌گذاری ملی از سرمایه‌های ملی است و نه یک لطف. که یک وظیفه است برای ملت، به گردن دولت.

□ یا برگردن نهادهای مردم محور و غیرانتفاعی.

△ به شرط درک دولت...! گلدان همه ی این گل ها و گیاهان دولتی است، یادمان باشد. باغچه برای شهرداری است و شهرداری دولتی است.

□ منظور تان این است که گلدان های دولتی، آزادی عمل گل و گیاه را در انحصار خود در می آورد. حتی اگر این انحصار، یک انحصار شیک و آدم حسابی باشد!

△ صحیح است!

○ صحیح است!

تمامی شهروندان حق دادخواهی داشته و می‌توانند به‌این منظور به‌دادگاه‌های صالح قانونی مراجعه نمایند.

□ جهاندار پیش از تو بسیار بود...

(فردوسی)

△ پاک‌مغزی، حق فرد است به‌گردن جامعه و پاک‌مغزی در فروتنی است.

○ البته، پاک‌مغزی حق جامعه است برگردن فرد و در نداشتن غرور است.

△ مگر جامعه جز فرد است؟ جامعه را نباید به‌غرور و ترس و وحشت آلود. من نام این دکترین را گذارده‌ام خدمات متقابل فرد و جامعه!

○ رشد و تعالی و پرسش در جامعه‌ای روی می‌دهد که شهروندان قانون را می‌فهمند. یعنی، قوانین به‌گونه‌ای نوشته شده باشد که هر شهروندی بتواند دست‌کم حقوق اولیه‌ی خود را تشخیص دهد.

به‌آموختن گرتوان‌گرشوی

سخن را ز دانندگان بشنوی

(فردوسی)

△ اگر جز این باشد، همه چیز درهم و برهم می‌شود. یک جور در هم و برهمی اجتماعی. قانون نباید عشوه‌گر باشد! قانون اصلاً نباید جنسیت داشته باشد. مؤنث / مذکر مجازی بودن آن، محل اشکال است. قانون، خورشید خانم یا آقا روباهه نیست. و البته، سختی کار

قانون هم در همین است. شما باید از فولاد، سازه‌ای انسانی بسازید. یک جور هنرِ نخراشیده! که در همان حال باید آن قدر قابل اعتماد و درک باشد که بتوان بدان استناد کرد. بی‌پرده‌تر اینکه فرایندهای پنهان و آشکاری که جلوی عدالت را می‌گیرند نخست باید پذیرفت و در گام بعد جلوی آن‌ها را گرفت.

هر شهروند حق دارد برای رسیدن به شرایط عادلانه کار، آزادانه با دیگر شهروندان به تشکیل انجمن‌ها و اتحادیه‌های صنفی و حرفه‌ای با رعایت قانون اقدام کند.

○ دکتر □ عزیز! ما را حلال کن. امروز تصمیم گرفتیم شرایط مصرف داروها را خودمان مدیریت کنیم. شما پیشنهاد کن، ما انتخاب می‌کنیم. △ پرستارها! پرستارها را هم خودمان انتخاب می‌کنیم! اعمال سلیقه روی نیروی انسانی فرح‌بخش است!

□ انتخاب توهم‌ها چگونه؟ یا دلوپسی‌ها؟ شبکه‌ی تلویزیون؟ روزنامه، خبر، کتاب، بوی مایع شوینده‌ی مغز؟! ○

جدی هستیم دکتر! ما یک اتحادیه تشکیل داده‌ایم و هیأت امنای بیماران روانی درباره‌ی سیاستگذاری‌های خرد و کلان تصمیم می‌گیرند. به عنوان متخصص، من و △ روی تصویب قوانین مناسب با بهداشت روان اعضا نظارت می‌کنیم و خلاصه...

□ دیروز درباره‌ی جامعه‌ی پدرسالار با هم گفت‌وگو کردیم... تصمیم امروزتان مربوط به گفت‌وگوی دیروزمان است؟ △ بی‌ارتباط هم نیست.

○ ما فقط می‌خواهیم تعادل برقرار باشد. الآن نسبت شما و سیاستگذاری شماست که تعیین می‌کند چه چیز درست است و چه چیزی نیست. این طوری ما هم نقش مؤثرتری خواهیم داشت.

□ لطفاً به من نگویند که باز داروها را یواشکی تُف کرده‌اید بیرون... △ ...

○ سوت بلبلی!

□ ♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪

۷۷-۳

دولت در تمامی تصمیمات و اقدامات خویش بایستی از هرگونه تصمیم و اقدامی که به فاصله‌ی طبقاتی و نابرابری اقتصادی دامن زده یا موجب تبعیض و محرومیت ناروا نسبت به شهروندان شود، خودداری نماید.

△ دولت در تمامی تصمیمات و اقدامات خویش بایستی از هرگونه تصمیم و اقدامی که به فاصله‌ی طبقاتی و نابرابری اقتصادی دامن زده یا موجب تبعیض و محرومیت ناروا نسبت به شهروندان شود، خودداری نماید.

○ دولت در تمامی تصمیمات و اقدامات خویش بایستی از هرگونه تصمیم و اقدامی که به فاصله‌ی طبقاتی و نابرابری اقتصادی دامن زده یا موجب تبعیض و محرومیت ناروا نسبت به شهروندان شود، خودداری نماید.

□ دولت در تمامی تصمیمات و اقدامات خویش بایستی از هرگونه تصمیم و اقدامی که به فاصله‌ی طبقاتی و نابرابری اقتصادی دامن زده یا موجب تبعیض و محرومیت ناروا نسبت به شهروندان شود، خودداری نماید.

...

هر شهروند حق دارد از حقوق مناسب در برابر کار خود برخوردار باشد. به نحوی که برای تأمین هزینه‌های متعارف زندگی مجبور به کار اضافه نباشد.

□ امروز تمام روز کنار پنجره بودی و زیر لب زمزمه می‌کردی:  
کی می‌گیره فراش باشی، کی می‌کشه قصاب باشی، کی می‌پزه  
آشپز باشی، کی می‌خوره حاکم باشی...

○ من روی بخش گنجشکک اشی‌اشی متمرکز بودم...  
□ مگر می‌توان کل را به اجزای تشکیل دهنده‌اش تجزیه کرد؟ آن  
کل دیگر کل نیست. پیچ و مهره و ترانزیستور که نمی‌شود رادیو با موج  
SW. رادیو با موج SW چیزی بیش از اجزای تشکیل دهنده‌اش هست.  
△ هر وقت قرار است چیزی را نفهمیم، مبهم حرف می‌زنید!  
رادیو SW که آدم را یاد معلم پرورشی و انشای "تابستان خود را چگونه  
سپری کردید" در دهه‌ی ۶۰ می‌اندازد. دست کم بگویید رادیو اینترنتی؛  
بگویید پادکست؛ بگویید ساندکلود.

□ این‌ها هم جزئیات بیهوده‌اند... مهم این است که باشی. در این  
دنیا حضور داشته باشی و در همین حال... نقشت را بر عهده بگیری.  
این جهان، این جامعه، این شهر، بی‌تو، بی‌حضور تو و بی‌آن تلفن  
هوشمندت بی‌توازن است...

تن شهریاران گرامی بُود  
که از کوششِ سخت نامی بُود

فردوسی نازنین

۹۴-۳

حق تمامی شهروندان ایرانی است که از امکانات آموزشی و پرورشی رایگان تا پایان دوره‌ی متوسطه و نیز وسایل و امکانات تحصیلات عالی بهره‌مند گردند.

△ ما قربانی گذشته‌ی خود نیستیم. ما رفتارهای مان را خود انتخاب می‌کنیم. تا به حال هم همین طور بوده.

□ روابط داخل بیمارستان را چگونه؟ ... همه‌ی روابط را گویا ما انتخاب نمی‌کنیم. نگاه‌های جامعه، آدم‌های جامعه، سلیقه‌های جامعه، برداشت‌های جامعه از قانون، عرف، منطق، این‌ها همه روی آنچه می‌خواهیم یا می‌توانیم باشیم، تأثیرگذار است.

○ نمی‌توان کسی را وادار کرد آنچه نمی‌خواهد انجام دهد. تنها می‌توان به او آموخت که آن هم انگیزه‌ی یادگیری می‌خواهد و برای رسیدن به آن می‌توان آگاهی داد و این مرحله زمانی است که احساس می‌کنیم برابریم... در امور اجتماعی، بدون این درک متقابل از برابری، عدالت و احساس وجود چتر قانون بر سر همه به یک اندازه، روی نمی‌دهد.

△ ما چون چراغ قرمز می‌شود پشت آن نمی‌ایستیم. ما آموخته‌ایم که بایستیم. ما آموخته‌ایم که تلفن همراه را اینجا و در این موقعیت پاسخ ندهیم و آنجا و در آن موقعیت پاسخ دهیم.

○ تقریباً همه‌ی رفتارهایی که از ما سر می‌زند، علتی درونی دارد. اگر جز این فکر کنیم، به پوچی و پلاسیدگی و مسخ‌شدگی می‌رسیم... □ هر رفتاری، هدفی دارد. هدف رفتار است که تعیین می‌کند ما چه را انتخاب کنیم. گزینه‌های ما، به تحلیل مان از هدف آن رفتار بستگی دارد.

△ منظورتان طرح جمع‌آوری ماهواره هاست!؟

□ نه، از طرح عفاف و حجاب حرف می‌زنم!



دولت موظف است به منظور توانمندسازی افراد و گروه‌های نیازمند، به‌ویژه معلولان، تدابیر لازم جهت برآورده نمودن نیازهای ایشان اتخاذ نماید. در تصویب مقررات باید توجه به وضعیت معلولی از جمله زندگی اجتماعی مناسب، شرایط اشتغال، معیشت، تحصیل و رفاه ایشان پیش‌بینی و مد نظر قرار گیرد.

○ واژه‌ی معلول، همان قدر نارساست که در قرن بیست و یکم، واژه‌ی اقلیت...

به قول گلاسِر<sup>۱</sup>، پرسش درست در واقعیت درمانی<sup>۲</sup> این است که بپرسیم چه می‌خواهی... برای آنچه می‌خواهی چه می‌کنی... و آیا با این کرده، به آنجایی که می‌خواهی می‌رسی... چه هنگامی برای آن خواسته می‌خواهی دست به کار شوی...

□ واقلیت، معلول، زن و مرد و دیگر تعریف‌های رو به کاهش آدمیت به پدیده‌های سلیقه‌ای، جغرافیایی، جهان‌بینانه و جزئی‌نگرانه، سیاه‌انگاری است.

○ یک شعری می‌خواستم بگویم یادم رفت! شما ادامه بدهید!  
 △ رابطه‌ی گرم و پذیرنده و حمایت‌گراست که موجب برابری است. آدمی اندکی جسم است با مقدار فراوانی روان و قلب و هیجان و آفرینش... کاهش او به اجزای تشکیل‌دهنده‌اش یک دهن‌کجی به جهان هستی است.

□ گفت‌وگوی تمدن‌ها از گفتمان میان خود ما آغاز می‌شود. گفتمانی مبتنی بر اعتماد، صراحت، راستی، توجه، دوستی و احترام متقابل.

۶۲-۳

هر شهروند باید از هرگونه تبعیض در کار مبتنی بر دلایل و انگیزه‌های غیرقانونی و ناموجه مصون باشد.

○ ما اعتراض داریم!...

△ درست‌تر! ما از معترضانیم! در نگارش این کتاب نقش ما روی هم دو برابر شماست. در واقع، شما شخصیت چهارگوشی هستید با زوایای قائمه که قرار بود یک شخصیت فرعی باشید.

○ ما بیش از نماد زنانگی و مردانگی هستیم، در این جامعه‌ی تیمارستانی. اما این طور به نظر می‌رسد که حق امضاها با شماست.

△ حتی تحصیلات هر سه‌ی ما یکی است. به گمانم از رانتی بهره می‌برید یا از آن روان‌شناس‌های مکتبی عزیز شده هستید.

○ حتماً با وی. پی. ان. هم به اینترنت وصل می‌شوید!

دولت موظف است سطح آگاهی‌های عمومی را در همه‌ی زمینه‌ها به‌منظور تشویق شهروندان به مشارکت در تعیین سرنوشت اجتماعی خویش افزایش دهد.

○ چند وقت پیش در تاکسی نشسته بودم که ناگافل میان راننده تاکسی با راننده‌ی دیگری بر سر اینکه کدام یک زودتر چراغ قرمز را رد کنند، دعوا شد! هزار Beep میان کلامشان بود. همه جنسیتی! یکی از آن توهین‌های جنسیتی بود «دوجنسه!».

△ مگه دوجنسه بودن هم فحشه! من خیال می‌کردم یک جور مشکل ژنتیکی باشه! لابد به‌متخصص کلونوسکوپی هم می‌گویند عشق‌بازا و به‌متخصص زنان و متخصص علوم آزمایشگاهی هم همین‌طور.

○ برای بعضی‌ها زایمان هم می‌تواند یک موضوع شهوانی باشد.  
□ پرخاشگری کلامی، کم از پرخاشگری جسمانی نیست. جامعه رازش می‌کند. از حقوق شهروندی ما، زندگی در شهری است که اگر شلوغ هست، آلودگی صوتی دارد، آلودگی هوا دارد و آلودگی‌های دیگر، دست‌کم آلودگی کلامی نداشته باشد. باید پیاموزیم که تن آدمی شریف نیست به‌واسطه‌ی لباس زیبا و اندامی قلمی، که شرافت به‌جان آدمیت است... به‌جان آدمیت!

۱۳۷-۳

کلیه شهروندان حق دارند آزادانه وارد ایران شده یا آن را ترک کنند و هیچ شهروندی را نمی‌توان از خروج از کشور یا ورود به آن محروم ساخت. مگر در موارد مصرح در قانون.

○ دانشجویی که دانشجو نباشد، دانشجو نیست. زندگی‌ای هم که زندگی نباشد، زندگی نیست. زندگی‌ای زندگی است که در آن نیازهای روانی هم کنار نیازهای جسمانی مهم شمرده شود. هیچ‌کس نمی‌تواند نیازهای سطح بالای کسی جز خودش را برآورده کند. شاید بتوان شکمی را سیر کرد، اما نمی‌توان چشمی را سیر کرد. نمی‌توان دستی را راست کرد، نمی‌توان برای روان کردن چرخ‌دنده‌های روان دیگری، جز کوشش انسانی کار دیگری کرد.

□ کوشش انسانی قضیه را می‌برد در تغییر شخصی.

△ دکتر! منظور ○ از کوشش انسانی می‌تواند استاندارد می‌ماند منشور حقوق بشر سازمان ملل متحد باشد.

□ ما تنها می‌توانیم رفتارهایی را نمایش دهیم، اطلاعات ارائه کنیم و الگو باشیم. آن هم نه الگوی زوری. الگوی ساکت و الگویی عملگرا... و این تنها در صورتی شدنی است که دنیای شخصی‌ات را در بهترین زمان، اندکی متوقف کنی. فرصتی برای هضم ناکامی‌ها و دیدن فرصت‌ها داشته باشی. و البته، ناامید هم نیستیم. ما تا سرحد جنون امید داریم. این سکوتی که می‌بینی در قطارهای زیرزمینی داریم، نجوای دست با دستگیره‌های ذرت‌دار نیست. یک امید آگاهانه و هوشمندانه است.

△ دکتر! شما عمیقاً از سکوت رنج نمی‌بری؟

□ جنس آن سکوتی که تو می‌گویی، از رنج است. جنس این

سکوتی که من می‌گویم، از آگاهی مثبت است...  
○ یک جور نجات در روح جمعی...

قانون مسئولیت مدنی، ص. ۳۳۶، ماده ۱

هرکس بدون مجوز قانونی عمداً یا در نتیجه بی احتیاطی، به جان یا سلامتی یا مال یا آزادی یا حیثیت یا شهرت تجاری یا هر حق دیگری که به موجب قانون برای افراد ایجاد گردید، لطمه ای وارد نماید که موجب ضرر مادی یا معنوی دیگری گردد، مسئول جبران خسارت ناشی از عمل خود می باشد.

○ همان طور که بزرگ می شویم، آگاهی مان نسبت به حق انتخاب هایی که داریم، کم و کمتر می شود. چرا که اگر این گونه نباشد، به میل ذاتی مان به قدرت، آسیب جدی وارد شده و تحقیر می شویم...

△ ماده ۴: دادگاه می تواند میزان خسارت را در موارد زیر تخفیف دهد. ص. ۲۲۲، ماده ۴.

۱- ...

۲- ...

۳- وقتی زیان دیده به نحوی از انحا موجبات تسهیل ایجاد زیان را فراهم کرده یا به اضافه شدن آن کمک یا وضعیت واردکننده زیان را تشدید کرده باشد.

□ هستی انسان تا جایی قربانی شرایط دیگران نمی شود که او بفهمد: «من زندگی می کنم، من در حال تجربه کردن هستی هستم و من هستم که هستی خود را برمی گزینم.» فشار اجتماعی گاه موجب می شود آدمی از این حقوق و داشته هایش یا چشم پوشد یا هیچ گاه به این حقوق آگاه نشود. اگر چشم پوشیده باشد، کار روان درمانی اش با ماست. اما اگر اصلاً نداند که از چه حقوقی برخوردار

است، این ( سه نقطه ) است. چراکه نظم و آرایش منظم یک نظام پیچیده، چیزی است که با انتخابِ گروه باکفایت، نخبه و سرآمد جامعه توسط مردم، حرکت و توان می یابد. اگر این سازمان و سازوکار پیچیده نتواند زنده باشد یا زنده بودن خود را با نشان دادن استقلال نشان دهد، میزان رأی ملت نیست! چراکه انسان محصول وراثت یا محیط نیست. بلکه انسان یعنی، تعامل میان وراثت، محیط و تصمیم گیری برای خویشتن. فقط دیوانگان و تسخیرشدگان یا مصرف کنندگان مخدر و توهم زها هستند که قایق یک گروه را روی آب سوراخ می کنند و اگر دیگران از چنین کاری چشم پوشی کنند، که دیگر می شود فیلم کمدی کلاسیک. می شود لورل و هاردی! و جای بسی شگفتی است که جوامع زیادی در دنیا دچار نشانگان لورل و هاردی اجتماعی هستند!...

۱۳۱-۳

شهروندان حق دارند از توسعه سیاسی، اقتصادی، فرهنگی، نظامی و امثال آن در جامعه‌ی خویش بهره‌مند شده و هیچ‌کس نمی‌تواند حق شهروندان ایرانی را در پیشرفت و کسب حد اعلای توسعه محدود نماید.

△ من دلم پنجره می‌خواست! می‌فهمی؟ پنجره! تو به جاش به من چی دادی؟ صدها مربع و ده‌ها مستطیل شیشه‌ای بی‌هویت! نورگیرهایی که با پرده و تور و پارچه و لحاف پوشیده شدند. حتی گل‌های مصنوعی هم پشت این پنجره‌ها می‌پلاسند! آن وقت انتظار داری آدم‌های پنجره‌نندیده و نورنخورده، دیدشان به‌افق زیبا باشد و زاویه دیدشان خلایقانه؟ مگه داریم! مگه می‌شه!

○ پنجره، بهانه‌ای برای هوای پاکه... برای دیدن پرواز. پنجره جای رفت و آمد کبوترهاست به اتاق. می‌شود دوباره روزی بدون تاریخچه‌ی شخصی، بی‌آن هویت قراردادی زیست! و با ریتم «باسانوا»، زندگی را زمزمه کرد! پنجره یعنی، اگر مرگ هست، زندگی هم هست. نور هم هست و پسری هم هست که نشئه‌ی شیره است و با آکاردئونش می‌خواند: سلطان قلبم توهستی توهستی... به جرم اینکه کودک کار است، نه صنعتگر...

مرگ، دکل نیست که گم شود! مرگ با زندگی آمیخته است. درست مانند بستنی قیفی دورنگی که زیانت را یک وجب از دهان بیرون می‌آوری تا یک لیس‌گنده به آن بزنی و بی‌شمردن کالری، مزه‌ی وانیلی و شکلاتی آن را به همه‌ی دندان‌هایت، حتی دندانانی که عصب‌کشی شده، بمالی...

△ البته، لازم است یادآوری شود دوست من که، مرگ دانی ما



حسابی پر شده! زنده باد زندگی...

□ کاری که می‌کنی مهم نیست...! چرایی آن مهم است. این مهم نیست که آیا روزی کسی در جایی چیزی به نام زندگی را به ما خواهد آموخت یا نه. این مهم است که بی‌گفت‌وگو، بی‌سخن، بی‌تاریخچه‌ی شخصیِ مصنوعی، بی‌مکتب و بی‌«ایسم»، کسی باشی که برای آن ساخته شده‌ای و در این میان، تنها ساختار بشری مفید، «آموزش و پرورش» است.

۱۳۸-۳

هر شهروند حق توسعه‌ی همه‌جانبه‌ی مادی و معنوی را دارا می‌باشد. این حق از عالی‌ترین مصادیق حقوق شهروندی بوده و تحقق آن موکول به بهره‌مندی عادلانه افراد از کلیه امکانات و منابع مادی و معنوی است که جامعه در اختیار دارد و شامل تغذیه مناسب، آموزش، بهداشت، مسکن، هنر، ارتباطات، آزادی، امنیت و لوازم و مقدماتی است که تداوم حیات انسانی را موجب می‌گردد.

□ زندگی، پدیده‌ای وحشتناک ساده است! «گیتی ندارد درنگ»...  
 «پرستنده‌ی آز و جویای کین / به گیتی ز کس نشنود آفرین...» و هم  
 اینکه «بی‌آزار بهتر دل رادمرد» (فردوسی) و دو چیز باعث رستگاری  
 است: دانش و راستی... اگر این دنیایی، روان کاستی...  
 △ از کلی‌گویی پرهیز کنید! مثلاً، به جای دستی روی سروگوش  
 خانه کشیدن، بگویید جم و جور کردن میزتوالت. منظورتان از جان  
 جهان چیست؟

○ سلسله‌ی موی دوست  
 حلقه‌ی دام بلاست  
 هر که در این حلقه نیست فارغ از  
 این ماجراست... دکتر جان عزیز!

△ من و شما تعریفی مجازی هستیم. یک دیدگاهییم. زندگی  
 برازنده‌ی من و شما، یک موج است. یک تعریف ضمنی، نسبی و  
 موقعیتی. جغرافیای زندگی، تاریختان می‌شود، اگر بالندگی، عقده‌ی  
 حقارت‌تان باشد. و اگر حقارت، عقده‌ی حقارت‌تان باشد، حقیر

خواهید شد...

○ البته، هر چیزی باشیم، اما آدم دوزاری نباشیم! «دوزاری»، موجودی است که در صف، قلب می‌کند و بعد برای حقش با متقلب دیگر می‌جنگد!...

□ به بازیگری ماند این چرخ مست  
که بازی برآرد به هفتاد دست

(فردوسی)

موضوعی که باید بدان ایمان آورد این است که «چه رنجانی از آز  
جان و روان...».

ساز و کارهای مدیریت معنوی زندگی، قانون نیست! آگاهی است  
و آگاهی در برابری است. جز این اگر باشد می‌شود تعلیم و تربیت.

۹۲-۳

هرگونه شکنجه برای گرفتن اقرار یا کسب اطلاع ممنوع است. اجبار شخص به شهادت، اقرار یا سوگند، مجاز نیست و چنین شهادت و اقرار و سوگندی فاقد ارزش و اعتبار است.

□ در میان نیازها و یافته‌های آدمی، غرور بدترین و خرد، بهترین است... در این میان، خوش‌بینی هست؛ بددلی هست؛ آز و نیاز و آرام هست؛ و آدمیت. چنین موجودی در ناخودآگاه جمعی‌اش از یاد برده که

جهاندار پیش از تو بسیار بود

(فردوسی)

این است که در انتخاب‌هایش، به‌ویژه آن‌هایی که در عمق ریشه دارند، به‌جای فراخوانی آگاهی به‌واپس‌رانی آگاهی می‌پردازد! و این می‌شود که «هیپنوتیزم شده وار» به فراموشی دست می‌زند. به فراموشی حقوق اجتماعی، حق خانوادگی، حقوق عاطفی، حق زندگی، حق زیست عادلانه و حق انتخاب عالمانه...

آنچه از ما سر می‌زند یک سری باورهای مرکزی است که به یک رفتار استاندارد، هرچند ناسالم و ناپه‌نجار تبدیل شده‌اند. در حالت گسترده و اجتماعی، یک هویت ملی خام یا خدشه‌دار، موجب می‌شود که صمیمیت رنگ ببازد. تعهد زیر پا گذاشته شود و ناامیدی و درماندگی آموخته شده، به داخل مترو، به جامعه کشیده شود.

○ به بازیگری ماند این چرخ مست  
که بازی برآرد به هفتاد دست

(فردوسی)

□ شکنجه، شکنجه‌گر را می‌کشد! این یک قانون روان‌شناختی است. کالبد روانی اگر چه دیده نمی‌شود، اما اگر کالبد جسمی شکنجه‌شونده آسیب می‌بیند، کالبد روانی شکنجه‌گر هم آسیب می‌بیند.

△ دکتر □، شما یک چیزهایی درباره‌ی شکنجه شنیده‌اید که بسیار کلی و کلاسیک هستند. شکنجه را می‌توان رنگ‌بندی کرد. از سپید تا سیاه! و شکنجه‌ی سیاه، آن چیزی است که شما می‌گویید. مثل آبرسانی منازل با تانکر. شکنجه‌های سپید، شست‌وشوی مغزی، شکنجه با تحریک زیر-آستانه‌ای، با نشان دادن یک قابِ تصویر از فیلمی که باید در هر ثانیه ۲۴ قاب را نمایش دهد. شما چیز زیادی درباره‌ی شکنجه نمی‌دانید!...

□ حق با شماست. من چیز زیادی در این باره نمی‌دانم! چون در سرزمینی زیست کرده‌ام که شکنجه نشدن، اقرار نگرفتن و شهادت زور ندادن یک حقِ شهروندی است!

۱۰۵-۳

کودکان حق دارند به اطلاعات متناسب با سن آن‌ها دسترسی داشته باشند. قرار گرفتن کودک در معرض اطلاعاتی که ممکن است موجب بروز خشونت فکری و غلبه‌ی ترس و هراس فیزیکی یا ذهنی بر آن‌ها شود، مجاز نیست و نقض حق به سلامت کودک محسوب می‌شود.

△ کیست که مغلوب پیروزی خود نشود...!

○ کسی که درد رشد را می‌فهمد!

□ درد رشد در پدیده‌های روانی که معلول می‌تواند علت و علت می‌تواند معلول باشد، پدیده‌ای بزرگ است.

△ حتی بزرگ‌تر از قانون حمایت از حقوق کودک؟

○ حقوق کودک بر پایه‌ی اصول روان‌شناختی، البته.

△ بی‌تردید همین‌طور است.

□ بخواهم ساده‌ترش کنم، منظورتان این است که آنچه به‌پروراندنِ کودکی، به‌عنوان تأثیرگذارترین دوره‌ی رشدی در آدمی کمک کند، از قانون حمایت از حقوق کودک هم مهم‌تر است؟! مگر این‌ها با هم در یک راستا نیستند؟ درد رشد که دردی مثبت است، و حمایت از کودک توسط قانون و پروراندنِ کودک و دورانِ کودکی!

○ منظور این است که این‌ها ذاتاً بایستی در یک راستا باشند، اما در برخی موارد این‌گونه نیست. چراکه سیاستگذاری در این رابطه توسط کسانی انجام می‌شود که صلاحیت سنی و دانش لازم در رابطه با رشد شناختی و روان‌شناسی کودک ندارند و به‌این جمله‌ی ژان پل سارتر پافشاری می‌کنند که: «من اصلاً نفهمیدم جوانی یعنی چه. من یکر است از بچگی به سن کهنوت رسیدم...».

دولت موظف است با انجام تدابیر لازم، زمینه‌ی برخورداری از وضعیت و امکانات کافی برای برگزاری مراسم و برنامه‌های مفرح و برپایی جشن‌های ملی و مذهبی، اجرای برنامه‌های تفریحی، مسافرتی، گردشگری، اقامت در سکونت‌گاه‌های طبیعی، سفرهای ارزان، فرصت مطالعه، پرداختن به کارهای ذوقی، ادبی، هنری و سرگرمی را برای شهروندان فراهم نماید.

△ مکانیزم‌های دفاعی اعتیادآورند. چون هر بار که از آن‌ها استفاده می‌کنید، رنج را کاهش می‌دهند و این‌گونه است که در صورت پیش‌بینی رنج، گزینه‌ی نخستی که انتخاب خواهد شد همین مکانیزم‌های دفاعی‌اند.

○ چطور می‌شود جلوی رنج را گرفت؟ جلوی اعتیاد به مکانیزم‌های دفاعی را؟ چگونه می‌توان جلوی این هدرروی انرژی روانی را گرفت؟ □ با زیبایی! با زیبایی است که می‌توان جلوی آن را گرفت؛ با زیبایی شهر، زیبایی اندیشه و گفتار. اگر بدانیم «کین چرخ را مایه نیست / ستاره هزار و ایزد یکی است.» (فردوسی) تنها در این صورت است که هم از حقوق شهروندان برای زیبایی محافظت می‌شود و هم در دام آن دایره‌ی سنگین تکرار تاریخ نمی‌افتیم. همان دایره‌ی گردنده‌ی حمام فین و سنگباران رستم و چاپ بوف کورد در هندوستان و سکوت عارف مشروطه و شکار یوزپلنگ ایرانی.

△ آدم‌ها را با فکرهای زیبا بخواهیم؛ با فکرهای بی‌قضاوت؛ با روشنی؛ با پذیرش‌شان آن‌گونه که هستند؛ نه پالایش‌شان بر پایه‌ی لهجه و گویش و زبان و لباس آدمیت. این‌گونه زیباست! آدمی «در خود» بودنش آدمی است.

۱۹-۳

شهروندان ایرانی باید به کلیه ی قوانین و مقررات یا تصمیمات نهادهای عمومی در حوزه ی قوه ی مجریه و مرتبط با شئونات زندگی خویش در حدود قوانین و در صورتی که برخلاف امنیت ملی نباشد، دسترسی آزاد داشته و هیچ کس نمی تواند آن را از اطلاع، آگاهی و دسترسی به قوانین و مقررات موجه حق و تکلیف ایشان محدود نماید.

△ من برای چی باید این قرص رو بخورم؟  
□ بخور برات خوبه. تنظیمت می کنه.

○ چیز بیشتری نداری بگی دکتر! این آقا خودش این کاره است.

△ من حق دارم توضیح بیشتری از شما که دکترم هستی بشنوم. از ساندویچی محل که همبرگرهاش مزه ی پرمغ می ده. از استاد درس تنظیم خانواده که زیادی باحیاست. از کارشناس مشاوره ی ازدواج تلویزیون که پیش از پخش برنامه قرار بوده از رختخواب حرف بزنه، آن هم از ناحیه ی گل های روتختی!

○ من حق دارم بدونم چرا فیلم ها پیش از نمایش مانند پارچه متقال آب می روند! چرا تئاتر فاخر، موسیقی فاخر، صنایع دستی فاخر و حتی سمنوی عمه لیلا بدون پاسخی، همه در سکوتند...

□ همه ی حق و حقوق آنان را از من طلب دارید؟! اون نسخه رو بده لطفاً... جای اون، این قطره رو مصرف کن برای خشم خوبه. این یکی رو هم باید شیاف کنی. اونم واست خوبه...  
△ ببین! آقای دکتر! مهربان را عصبانی کردی!



هیچ کس را نمی توان از محل اقامت خود تبعید نمود یا از اقامت در محل مورد علاقه وی ممنوع یا به اقامت در محلی دیگر، به غیر از مواردی که در قانون مشخص گردیده است، مجبور ساخت.

○ با هم در زمان حال، بهترین زیست را داشته ایم. بهترین هایمان در آغوش کافه ها سپری شد.

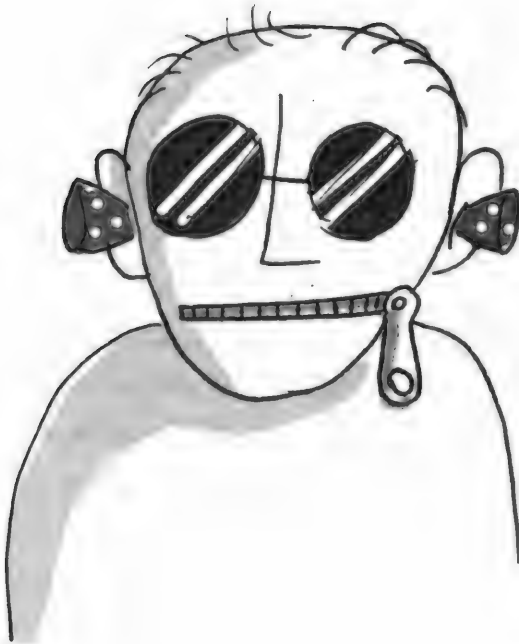
△ بهترین های ما زمانی بود که می پرسیدیم: الآن چه برنامه ای داری؟ فردا چه برنامه ای داشته باشیم؟

○ زمانی که گفت و گواز دیروز بود؛ از تاربخچه؛ سراز بلوار میرداماد در می آوردیم؛ از خرید خدمت سربازی؛ از مساوی های پلاستیکی فوتبال شهر آورد؛ و درصدهایی که وقتی نشان داده می شد، آقای فردوسی پور می خندید!...

△ تلخی ها گذشت...! یادم هست که فیلم «سربازان جمعه» را روز جمعه دیدیم و من سه شنبه ی آن جمعه رفتم خدمت سربازی!  
○ تلخی ها گذشت، اما از یادمان نرفت! بعضی جاها، «ببخشید» های منصفانه ای به ما بدهکارند!

□ مردم متوجه نیستند که می توانند هر وقت بخواهند، هر چیزی را که بخواهند، در زندگی رها کنند... به همین سادگی! این را می گویند تله ی دانستگی!... و از آن رو به این «نادانستن» می گویند تله ی دانستگی، چون یک ساز و کار دفاع روانی است که می گوید: «تو می دانی، حتی اگر نمی دانی!» این واپس روی به دوران خودمحوری کودک از دیدگاه پیازه، عاقبت ما را به دام نادانی از دانستگی می اندازد و ما به جای تولید، به تبلور دانسته ها می پردازیم و این می شود که برای هر نوع سرفه ای، پهن گاو دود می کنیم! و برای هر سنگینی و حال

نامساعدی، زالومی اندازیم! ذهن‌های بعضی‌ها بوی "نا" گرفته و افکار  
کهنه‌شان قارچ گذاشته، آن وقت می‌روند «گونه» می‌گذارند و روی  
لب‌های قلوهای شان، شتری از جنس ژل سیلیکون سوار می‌کنند!



دانشگاه باید مکان امنی برای همه‌ی دانشجویان باشد. بنابراین، مسئولین دانشگاه می‌بایست همه‌ی مساعی خود را در جهت تضمین ایمنی و امنیت روانی و جسمی دانشجویان در دانشگاه به‌کار گیرند.

□ باید بیشتر به هم گوش کنیم؛ مشوق هم باشیم؛ ظرفیت گفت‌وگو، احترام و اعتماد متقابل داشته باشیم؛ بپذیریم؛ حمایت کنیم؛ و هدفمان این باشد که خشنود کنیم و خشنود باشیم. رستگاری در شادمانی درونی است. در عمیق‌ترین هیجان‌های مثبت.

○ تو همانی هستی که هستی! می‌فهمی؟... نگاهش در عمق نگاهم نفوذ کرد. حسم ترس نبود... حس من امید بود... امید.

△ هیس!... صدای قهوه‌جوش را می‌شنوی؟!

○ نه، دارم مساعی می‌کنم! در جهت تضمین ایمنی و امنیت روانی و جسمی دانشجویان در دانشگاه!

△ اگر روان‌آزردگی و افسردگی‌های خردزاد ناشی از دانش-گاه‌زدگی را حل کنی و واژه‌هایی را که با آن به‌زیست می‌پردازی درست و دقیق برگزینی، در هر کار و پیشه و با هر اندیشه‌ای که باشی، آدم موفق‌تری خواهی بود.

□ تو در خیال خودت وحشتناک مهمی، بی‌آنکه جدی گرفته شوی... این می‌شود خشم خردزای یک آدم بینا؛ بینا به معنای آگاه؛ به معنای حساس به پدیده‌های اجتماعی در جریان. در یک جامعه‌ی زنده، دانشگاه محل «دانش جو» نیست. محل دانشجویست و ماهیت دانشجویی و دانش خردافزا، این است که نمی‌تواند خنثی باشد. با زبان‌های (سه نقطه!) شده نمی‌توان از چرایی فیزیکی و شیمیایی ترکیب  $H_2O$  گفت. نمی‌توان از دانش اجتماعی و نقش آن در تولید

نخبه‌گرایی و آشتی فرهنگی گفت.

○ آشتی فرهنگی؟!...

□ منظور، آشتی با فرهنگ است. با شیوه‌ی زندگی به سبک و روش و با کهن‌الگوهایی که دست‌آورد همین فرهنگ است. کهن‌الگوهایی با ویژگی دلیری، جوانمردی، نجابت، هوشیاری و خرد. آن‌گونه که در بیژن و سیاوش و اسفندیار و منیژه و تهمینه و عباس دوران و کشوری و همت و چمران سراغ داریم...

دولت موظف است زمینه‌ی بهره‌مندی استادان و نخبگان از دانش روز، آزادی بیان، تحقیق و تتبع و توسعه‌ی علمی را فراهم نماید. دانشگاهیان باید بتوانند بدون دغدغه‌ی معاش و در فضای امن، مسیر کسب علم و تولید دانش و توزیع آن را دنبال نمایند.

○ احساس بدبختی و ناخشنودی یک انتخاب است. ما چه کارهایی که می‌توانیم با اطلاعات انجام بدهیم، اما نمی‌دهیم. چقدر می‌توانستیم تا امروز کمپین‌های آدم‌حسابی راه بیندازیم برای حمایت از حیات وحش و شست‌وشو نکردن خودرو با آب شهری. و چقدر می‌شد با به‌کارگیری اطلاعات، جلوی ازدواج‌های نامناسب را گرفت تا جلوی طلاق‌های نخراشیده و زندگی‌های بدترش را گرفت. ما می‌توانیم هزار بار بیشتر بخندانیم و هزار بار بیشتر پیام‌های پنهان لابه‌لای اخبار اقتصادی را درک کنیم و هزار بار بیشتر بپرسیم. تنها اگر یک برابر بیشتر از اطلاعات استفاده می‌کردیم.

△ مهندسی اجتماعی، مهندسی فضای مجازی، تبلیغات، بازاریابی، مدیریت کلان و مدیریت مدرسه‌ی غیرانتفاعی در رباط کریم شهریار، همه و همه به اطلاعات نیاز دارد. پس، اطلاعات یعنی قدرت. اطلاعات است که حق مسلم ماست.

□ این ویژگی‌ها در مرام شاهنامه به «پاک مغزی» شهره‌اند و پاک مغزی در فروتنی است. فروتنی در اختیار گزاردن اطلاعات برای رشد. چشم و دل سیری گاه در ارائه‌ی اطلاعات است. که رستم جنگاور هم در ماجرای بیژن و منیژه، در کسوت کاروان‌سالاری بازرگان به توران زمین رفت. که این جادوی اطلاعات است که پیروز می‌گرداند. همیشه این پرخاش نیست که دوی دردهاست. گاهی

باید راه را از جای دیگری به سوی مقصد پیمود...



نخبگان کشور مورد احترام بوده و باید به تناسب شایستگی‌شان در تمشیت امور کشور مشارکت نموده و از امتیازات تلاش خود در تعالی کشور برخوردار شوند. تقویت روحیه‌ی ابتکار و تتبع و همچنین، کمک به درخشش جوانان و نخبگان علمی در عرصه‌های جهانی علم و دانش و رویکرد دانش محور به برنامه‌های توسعه، شناسایی استعدادهای درخشان و هدایت و حمایت معنوی و مادی، جذب و به‌کارگیری نخبگان در راستای ارتقای تولید علم و فناوری و توسعه‌ی علمی متوازن کشور بر اساس هدف نهایی دانشگاه تمدن‌ساز، از حقوق نخبگان و استادان است که باید توسط دولت مورد شناسایی و تضمین قرار گیرد.

□ ما برای استقلال می‌جنگیم؛ برای من بودنی همراه با احترام؛ با رابطه‌ای عاشقانه با هستی؛ علاقه‌مند بودن و علاقه‌مند کردن؛ با مراقبت و ابراز وجود؛ و همدلی.

△ چه احساسی از بودن داری، وقتی حتی مطمئن نیستی که چه کسی هستی؟!

○ دنیای مطلوب‌ها را کنار بگذار! آخرین مطلوبی که تاریخ به خودش دیده، همان کمونیسم معروف است که مومیایی لنین نماد آن است. که آن هم، پس از «مطلوب» هیتلری بالغ شد. به‌طور کلی، هر جا مطلوبی هست، نام یک دیکتاتور متوسط آن بالا می‌درخشد!

△ «مطلوب‌ها» فناکننده‌ی هستی آدمی هستند. دوست داشتن متعالی و عشق فزاینده به هستی و معنای زندگی با مطلوب‌نمایی رنگ خواهد باخت. و به‌طور کلی، بهتری، تعالی، فزونی و بهروزی در گرو تربیتِ نخبگی است. و گرچه نخبگی امری ذاتی است، اما

پرورش نخبگان موضوعی است کاملاً اجتماعی. و در جامعه‌ای که معنای پیش‌رونده و روبه‌رشدی برای آدمیت جست‌وجومی‌شود، این نخبه‌گرایی که به نوعی فرارِ رو به جلو از مطلوب‌زدگی هستی است، از افق‌سازیِ پلاستیکی، از ایده‌آل‌نماییِ پلیدانه و عامدانه برای فروشِ زندگیِ ابلهانه، پیشگیری کرده و موجب رهاییِ بشری و بازگشت به معناگرایی برای فلسفه‌ی وجودی و علت‌غایی هستی است. همان که فعلاً مُد شده و در ورای سیارک پلوتون در جست‌وجوی آن هستند.



خانواده واحد بنیادین و نخستین جامعه است و کلیه شهروندان از حق ازدواج و تشکیل خانواده برخوردار هستند. دولت موظف به تحکیم و تشدید مبانی خانواده است.

△ خانواده یک موجود زنده است؛ نفس می کشد؛ بزرگ می شود؛ و پس از پایان، روحش باقی می ماند؛ و می دانی که هر موجود زنده ای روح دارد و همه ی موجودات زنده از حق و حقوقی برخوردارند؛ حق آموزش، حق پرورش، حق زندگی... خانواده، این موجود زنده، اگر مرده باشد، خودش خبر می کند!

○ گاهی موجودات زنده را جراحی می کنند... خانواده ی بیمار هم گاه به جراحی نیاز دارد، تا بلکه اعضای باقیمانده به زندگی خود ادامه دهند.

□ و به همین دلیل هم، خانواده نهادی است که حق انتخاب دارد... حق انتخاب چگونگی ها و چرایی ها. و چگونگی و چرایی های نیاز، رفتار، خواسته و ادراک از جهان را خود خانواده است که تعیین می کند.

○ اگر چنین حق انتخابی وجود نداشته باشد، آبرانسان، انسان متعالی، انسان رشدیافته، وارسته یا هرچه که نامش هست، پرورش خواهد یافت؟!

△ «حقیقت، انکارناپذیر است».

□ ببینید! به دلیل وجود مشکلات اجرایی، ناشایسته بودن مجری، ناآگاهی، کم سوادى یا دست کم نخواندن کتاب بی شعورى و اصرار بر آن، نمی توان اصل را زیر سؤال برد. آب به ده ها دلیل می بایست به پشت آن سد برود. حال، اگر در جای درستی نیست، گاهی قیف

هست، قیر نیست و گاهی قیر هست مأمور آتش نیست، به نخواندن  
همان کتاب بی شعوری مربوط می شود، نه ضرورت جریان آب!

○ آمدی ساده اش کنی، بدتر شد!

□ جمعیت بایستی افزایش یابد. این را جغرافیای سیاسی و مرزهای

استراتژیک در دنیای امروز برای ایران پذیرفته است. درست؟ ...

△ درست.

□ مشکل حتی در حد نبود امکان آب و این ها هم نیست. مسئله

این است که کسی به بستر سازی آموزشی نسل امروز و فردا فکر  
نمی کند. این می شود که فرزند پروری می شود پس انداختن توله ی  
آدمیزاد! اگر روزانه یکی دو نفر ماشین شان را با آب شهر نشویند و دو تا  
سه نفر به درمان و سواس شست و شوی خود در توالی اقدام کنند، یک  
کارون و دز و کرج آب برای نسل فردا خواهد ماند. یادمان باشد، ما در  
جغرافیایی هستیم واقع در راه ابریشم. نه تمدن ژاپنی های زرد پوست  
یا اهالی استرالیا، آن سوی دنیا، در سریال جزیره ی گم شده! ...!

دولت مکلف است علاوه بر تعمیم بیمه‌های اجتماعی و فراگیر، زمینه‌های قانونی جهت برخورداری شهروندان از بیمه‌های اختیاری را از طریق توسعه‌ی بیمه‌های بازرگانی در کلیه رشته‌ها و خطرهای بیمه‌پذیر، تسهیل کرده و زمینه‌های رقابت بیمه‌ها و منع انحصار بیمه‌های دولتی را فراهم آورد.

□ آیا می‌توانی هر لحظه را چنان بگذرانی که دلت بخواهد؟ بارها و بارها، تا ابد، آن را زندگی کنی؟!

○ چه زندگی چرت و پرتی! تکرار یک ارگاسم هم که باشد، تکرار آبله‌مرغان است هر دو هفته یک بار تا هفتاد سالگی!

△ زندگی یعنی، اینجا و اکنون. عمیق‌ترین لحظه‌های زندگی همین جاست... در اکنون. معتبرترین لحظه‌ی زندگی، لحظه‌ی حال است. گرچه هر کسی اسراری دارد از گذشته و آرزوهایی به‌آینده، اما لحظه‌ی حال، لحظه‌ی اعتبارِ هرانسانی است.

□ با بزرگ شدن مان از آگاهی فاصله می‌گیریم! چراکه آگاهی ترکیبی است از شناخت‌واره‌ها، و آنکه گمان می‌کند بزرگ است، از جذب و انطباقِ شناخت‌واره‌ها و غنی‌سازی طرح‌واره‌هایش یک بی‌نیازی مصنوعی را احساس خواهد کرد. چنین آدمی، حتی درخت هم نیست! یک گل مصنوعی است درون یک تکه اسفنج سبزرنگ، که بی‌دلیل در گلدانی گذارده‌اند رو به‌آفتاب. یک ترکیب دردناک! یک مومیایی!

△ می‌خواهی بگویی انسانِ ناآگاه، نیازمند است؟! یک نیازمند ناشناخته؟!

□ نیازمند به قدرت! بدقلق‌ترین نیازها، نیاز به قدرت است و آنکه

نیازش قدرت باشد، تا ته خط می‌رود...!

○ بهرام که گور می‌گرفتی همه عمر  
دیدي که چگونه گور بهرام گرفت  
(خیام)

همه‌ی شهروندان محق به بهره‌مندی از تعالی اخلاقی و معنوی هستند و دولت موظف است زمینه‌ی لازم را برای برخورداری شهروندان از فرصت عبادت و خودسازی و تعالی معنوی فراهم نماید.

△ وقتی همیشه در دسترس باشی و در اختیار، زندگی می‌شود عادت. او به من و من به کائنات به همراه او، عادت کرده بودیم. این شد که نشد که بشود...!

□ می‌شد شیرهی جان همدیگر را نکشید؟ مثل قحطی زده‌ها! ندیده‌ها! نمی‌شد مانع از برهم خوردن رابطه‌ها شوید؟!

△ دکتر... دکتر چقدر نِق می‌زنی! چقدر معترضی! شما عشق نافرجامی داشته‌اید؟ عشقی در پیاده‌روهای خیابان ولیعصر؟ از تئاتر شهر تا کافه نادری؟ از باغ فردوس تا کافه عکس؟

□ این جلسه‌ی مشاوره‌ی شماست، نه من!

△ داشته‌اید...! با مقاومتی که در پاسخ دادن نشان دادید، فهمیدم! فراموش نکنید که من متخصص تحلیل زبان بدن هستم! بگذریم دکتر! امروز اصلِ حالتان چطور است؟ روزی خوب، خُنک، نه قُوتِ سیاسیون، نه عزای عمومی، نه تحریم، نه اختلاس... از آن روزهای صورتی‌رنگِ تاریخ معاصر است. از آن روزهایی که رستم در زابلستان به شکار گور می‌رفت... می‌دانید که هر وعده‌ی غذایی یک گور بوده؟!...

○ دکتر □، حرف‌های دکتر را جدی نگیرید! امروز بدجنسی‌اش آمده روا دارد از قدرت و آگاهی منفی، سوءاستفاده می‌کند! دُز معنویتش را ببرید بالا راستی، شما برای معنویت چه تجویز می‌کنید؟ زُلُفت، جین‌سینگ، ویاگرا؟!...

۲۶-۳

دولت موظف به رفع موانع موجود در برابر توسعه، اخلاق و معنویت است. موانع مذکور ناظر بر معضلاتی همچون فقر، ترس و ناآگاهی است که به بندگی انسان در برابر ثروت، قدرت و اوهام منتهی می‌شود.

△ گویی خواب بودم و با بیداری درختان بود که من هم از خواب زمستانی چند ده ساله ام بیدار شدم! روح و روان من حالا آرام تر است. می دانم در راه درستی هستم. فقط مانده سرعت بخشیدن به ساختن هر روزهی این روح و روان... گویا در زندگی، بید مجنونی بودم ۴۲ ساله و فهمیدم که باید یافت، باید گشت، باید خواست و باید ساخت... باید وابسته نبود، رها بود، رود بود... آمده ام تا بخش بخشایندهی روحم را آرام کنم و این رسالت من در زندگی است.

○ حرف های لیبرالی می زنی! الآن آقای دکتر □ شاکی می شه! دُر هالوپریدول ات رو بالا می بره!  
△ لیبرالیسمی که بگوید من و تنها من!  
○ «پَ نَ پَ»!

□ به نظرم حرف دکتر چیزی وَرای خردگرایی و مسئولیت فردی مطلق باشد. او نمی گوید آن بید مجنون ۴۲ ساله باید تنها بسازد و رشد کند و رها باشد و... او از چشم اندازی نو سخن می گوید که بر روی او باز شده و به یک خودافشاگری در اینجا و اکنون پرداخته که در فرایند درمان، یک گام عمیق و با پیش آگاهی مثبت است. او به تغییر شیوهی ارتباطی اش با خود پرداخته و یک «خود» منسجم تازه را با یک «انتخاب» نو و یک «هدف و معنای» نو در خویشتنش به وجود آورده است. و اما شما خانم دکتر △ گرامی! به نظر حالت های

شَعَف را تجربه می‌کنید! مایلیم کمی در موردش با هم صحبت کنیم.  
 می‌خواهم بدانم تأثیر لیتیوم کربنات در شما چگونه بوده است. در  
 روزهای گذشته مشکل به خواب رفتن، هجوم افکار، حالت شیدایی  
 و سرخوشی تجربه نکرده‌اید؟

! ☺ ☺ ☺ ○



۸۹-۳

هتک حرمت و حیثیت کسی که به حکم قانون دستگیر، بازداشت، زندانی یا تبعید شده، به هر صورت که باشد، ممنوع و موجب مجازات قانونی است.

□ ببین دوست من! شگفت‌انگیزی دنیا و هستی در همین تضادهاست! مگر می‌شود به هوشیاری، به اندیشه، به شناخت و به انسان گفت که تضاد نداشته باشد.

○ حق با شماست. حتی نمی‌توان به انسان گفت که نیندیش یا آن‌گونه بیندیش که من می‌گویم.

△ اندیشه‌ی سفارشی، خود یعنی نیندیشیدن...!

□ و با چنین باوری است که این دنیای اندیشه‌پذیر شگفت‌انگیز، با آن ناپایداری‌های شعرگونه‌اش می‌شود دنیای زیبا. دنیای بی‌تداوم با معنا که هرچه بیشتر به پایداری و تداوم آن بچسبی، آرام و قرار کمتری خواهی داشت!

△ من تصور می‌کنم این پایداری و تداوم است که به دیگران اجازه می‌دهد در منش، اندیشه و سبک زندگی آدم دخالت شود. کسی را که دیروز و امروز با هم یکی نیست و کسی را که به رشد کردن بیش از لذت‌های کلیشه‌ای اهمیت می‌دهد، نمی‌توان مهندسی کرد.

○ و کم‌هزینه‌ترین روش مهندسی هم ترساندن است. ترس از کمبود پودر ماشین لباسشویی، ترس از نوشته شدن نامت در ستون بدها...!

□ به این حالت قفل‌شدگی می‌گویند «تله‌ی دانستگی». در این حالت، مغز بر روی باور به: «من می‌دانم و می‌دانم که می‌دانم و در جهل مرکب ابدالدهرمی مانم که می‌مانم» قفل می‌شود!



بهره‌مندی از مراکز فرهنگی اختصاصی، با توجه به خصوصیات روحی و جسمی زنان با اولویت مناطق محروم، حق برخورداری آسیب‌دیدگان از حمایت‌های مناسب به‌منظور بهبود وضعیت فرهنگی خود و جامعه، حق تحصیل در آموزش عالی تا بالاترین سطوح، حق مشارکت در سیاستگذاری، تصمیم‌گیری و مدیریت و حضور فعال در مجامع فرهنگی - علمی داخلی و بین‌المللی در زمره حقوق زنان است.

△ ما جامعه‌ای افسرده‌ای هستیم!...

○ چو باشد دِرم دل نباشد به غم!...

(فردوسی)

□ اندیشه، یک موضوع علمی و قابل سنجش است و نباید این‌گونه پنداشت که اندیشه، بازنمایی ساده‌ای از هیجان و رفتار است. به‌ویژه، در بحث فرا شناخت و نظریه‌ی شناخت‌های پیچیده و در هم تنیده، این موضوع به‌خوبی قابل فهم می‌شود و می‌دانید که در رویکرد شناختیِ یک، هیجان همیشه ناشی از اندیشه است.

△ فروید هم با آن نگاه شبه‌امپریالیستی‌اش باور دارد که هیجان را تفکر هدایت می‌کند. اما، موضوع این است که این دو نظریه بیشتر به هیجان‌های لحظه‌ای و واکنشی اشاره دارند. برای نمونه، شما برای هیجان‌هایی مانند شادی، شور و سرزندگی به‌زندگی در آینده - مثلاً میهمانی پنجشنبه - نیاز به فال قهوه ندارید و می‌توانید همین حالا، در اینجا و اکنون، شاد باشید. حتی به آن گل و لایی که در خیابان پاستور توسط آن پراید نقره‌ای‌رنگ به سوی تان پرتاب می‌شود و عروسک پت و مت به‌آینه آویزان کرده هم، می‌توان خندید. اما این‌ها عمق ندارد!

خوب است، اما عمیق نیست!

□ مولاناگونه به شادمانی نگاه نکنید! دکتر عزیز، نسلی که آموخته زباله‌ها را در کنار شمشادهاى خانه‌ی همسایه بگذارد، با آن دست‌خط "لعنت به پدر و مادر کسی که در این مکان آشغال بریزد" زیست کرده و به ارگاسم می‌رسد. اما نبایستی گذاشت و نباید که نوشت! سرمایه‌ها، نسل‌های فردا هستند. آن‌ها می‌آموزند: شادی را می‌آموزند؛ نگذاشتن زباله کنار شمشادها را؛ سگ‌نکشی را؛ زندگی با معنا و مهرورزی را. ○ البته، این امر هم به آموزش و ساده‌سازی ابراز شادی نیاز دارد. شادی نباید این قدر هزینه داشته باشد! ...!



تنظیم برنامه‌های عمومی کشور باید چنان باشد که هر شهروند، علاوه بر تلاش شغلی، فرصت و توان کافی برای شرکت فعال در اداره‌ی امور کشور را داشته باشد.

□ با رفتار مناسب می‌توان از محدودیت‌ها گذر کرد! این قانون هستی است. هر بار که به سقف شیشه‌ای ات می‌خوری، اگر انگیزه داشته باشی، این سقف را اندکی بالاتر خواهی برد و نکته‌ی ارزشمند آنکه از این تلاش و بالا بردن بلندی زندگی ات، همه‌ی هستی بهره‌مند خواهند شد. و مناسب‌ترین رفتار، آن است که خود را به دست غم و اندوه نسپاری! «توهم آز مپرست و انده مخور» (فردوسی)

△ از دیدگاه خردگرایی، این شادی خواهی و شادمانی جویی موجب رشد فرد است. اما در نگاه جامعه‌شناختی یا در دیدگاه روان‌شناسی اجتماعی، شما برای دستیابی به این شادی ناچارید به دور خود حصار بکشید و شادی‌تان را گلخانه‌ای پرورش دهید و این خود موجب جدایی از توده‌ها می‌شود.

□ هیجان‌های مثبت، می‌تواند هم گذشته، هم حال و هم آینده را در برگیرد! برای نمونه، هیجان‌های مثبت مربوط به آینده عبارت است از: خوش‌بینی، امیدواری، ایمان و اعتماد. هیجان‌های مثبت مربوط به زمان حال هم شامل شادی، شور، آرامش، اشتیاق، لذت و جاری بودن می‌شود. و هیجان‌های مثبت درباره‌ی گذشته عبارتند از: خشنودی، افتخار و آرامش.<sup>۱</sup> با داشتن شادی که هیجان مثبتی است در زمان حال، می‌توان از نیروی سرایت‌کنندگی هیجان‌ها

استفاده کرد و به دیگر هیجان‌ها دست یافت. از سویی، ویژگی انسان اجتماعی موجب پراکندگی این هیجان‌های مثبت در درون همان حصار فرضی می‌شود و در دنیایی که با یک عکس، با یک عکس-نوشته، یا با لینک می‌توان در ثانیه‌ای میلیون‌ها مخاطب را به سوی یک خبر هدایت کرد، این حصارها فرو خواهند ریخت...

○ اگرچه با بحث مجازی شدن جنبش‌های اجتماعی و مهندسی اجتماعی توسط شبکه‌های مجازی اجتماعی موافقم و این یک مسئله علمی درباره‌ی پویایی گروه و روان‌شناسی شخصیت و رفتار در فضاهاى اجتماعى مجازى است، اما فراموش نکنیم که بدون آزادی انتقاد و آزادی بیان، در نهایت حصارها هم خواهند بود، اما مجازى! و این وظیفه و مسئولیت نخبگان جامعه است که در آن ایده‌آل آزاد، به آفرینش روش‌های روانی- رفتاری برای تأثیر مثبت بر توده‌ها اقدام کنند.

دولت موظف است سطح آگاهی‌های عمومی را در همه‌ی زمینه‌ها به‌منظور تشویق شهروندان به مشارکت در تعیین سرنوشت اجتماعی خویش افزایش دهد.

□ دنیا، جای اسرارآمیزی است! نمی‌شود همه چیز را توجیه کرد. منظورم فیزیک دنیا نیست. دنیا تا بی‌نهایت گسترده شده و فهم این بی‌نهایت غیرفیزیکی، این نمای کلی از جهان فردی موازی، به یک بینش و آگاهی گسترده نیاز دارد. نه تنها پاسخ به «من کیستم!» که بسیار فراتر از آن. حتی، فراتر از پاسخ به این پرسش که جامعه‌ی امروز ما، دارد شهروندانش را به کدام سو می‌برد. دردها، درد نادانی نیست! درد مکانیزم دفاعی جمعی بشر است: توهم دانستگی. این است که بی‌دانستن نادانستگی، به سوی کشف جهان هستی پیش می‌رویم. حرکت در مه! این می‌شود که فضاپیما می‌فرستیم به بیرون از منظومه‌ی شمسی، بی‌آنکه نگران این باشیم که دیده شویم...

○ منظورتان همان نظریه‌ی استتار است که می‌گوید: جاندارانی نجات یافته‌اند که توان پنهان شدن از دشمنان و شکارچیان را داشته‌اند. می‌گویید که این خروج از منظومه‌ی شمسی ممکن است ما را در چنگال بیگانگان ناشناخته‌ای که به احتمال زیاد از ما پیشرفته‌ترند، آسیب‌پذیر و بی‌دفاع سازد. به‌گمانتان از دایره‌ی امنی که کائنات و جهان هستی برایمان فراهم آورده خارج می‌شویم به سوی ناشناخته‌هایی که بالقوه خطرناکند. و ممکن است این ماجراجویی و این درود فرستادن به بیگانگان احتمالی فضایی به بهای نابودی تمام انسان‌ها و زندگی زمین تمام شود!

△ شما هر دو تن دچار ترس و شبه‌پارانویا هستید. حال که پس از

دهه‌ها و سده‌ها قرار است در این مملکت «قانون ۳-۵۳» به عنوان یک حق شهروندی تصویب شود، شما خرابش کنید! خوب!؟...



کودکان و نوجوانان باید از حمایت‌های ویژه برخوردار شوند. نظراین افراد باید در مسائلی که مربوط به زندگی‌شان محسوب می‌شود، با در نظر گرفتن سن و رشد آن‌ها مورد توجه قرار گیرد.

□ به نظر شما دکتر  $\Delta$ ، آیا فرض من درست است که کودک درون، نمونه‌ی درونی شده‌ی کودکی است. و اگر این‌گونه است، کودکان کار، کودکان آسیب‌پذیر، کودکانِ مرد شده، در چه جایگاهی قرار می‌گیرند؟  $\Delta$  کودک کار مثل راه و حمل و نقل است! همان‌گونه که شاخص رشد اقتصادی یک کشور را راه‌ها و سامانه‌ی حمل و نقل آن کشور نشان می‌دهد، کودک کار نیز شاخصِ داغ ننگ است بر پیشانی جامعه...!

□ باز خشم را سرِ جامعه خالی کردی!  
 $\Delta$  اشتباه نکنید دکتر عزیز! ببینید: جامعه بسیاری از اختیارات خود را به صورت قرارداد‌های ۴ ساله به دولت‌ها واگذار می‌کند. پس، شاخص داغ ننگ هم برای دولت‌هاست، نه ملت! بعد هم، اینکه من باورم این است:

بدان کوش تا دور باشی ز خشم...

(فردوسی)

دچار خشم از روی استدلال هیجانی نمی‌شوم! من از بیم خشم، به گرمای استدلال و گفتمان پناه می‌برم.

## ماده ۱۵

معاونت حقوقی رئیس جمهور موظف است هر سه ماه، گزارش اقدامات به عمل آمده در اجرای این مصوبه را به رئیس جمهور ارائه نماید.

△ یکی از پیچیده‌ترین انتقال‌های روانی، زمانی روی می‌دهد که مراجع نگران سلامتی درمانگرش می‌شود! او نگران چیست؟ مرگ، بی‌پناهی، وابستگی، عشق؟... این انتقال تکراری از چه روی رخ می‌دهد و در فرایند درمان مراجع یا شاید مشاور، چه نقشی دارد؟!  
○ گاهی مراجعان می‌آیند تا شما را درمان کنند. درست نمی‌گویم دکتر! نظر شما چیست؟

□ موضوع درمان اگزیستانسیال، دل‌مشغولی‌ها و نگرانی‌های بشر از هستی است! از بودن و از چگونگی بودن! در چنین حالتی، یک اضطراب هستی‌گرایانه روی می‌دهد که نمود آن، مرکز هستی‌درمانجو، یعنی درمانگرش است.

△ البته، نه هر درمانگری! درمانگری که جوهره‌ی این را داشته باشد که درمانجو با او وارد پدیده‌ی انتقال شود و این شهادت را که در صورت بروز پدیده‌ی انتقال متقابل، درمانجو را بر بام فرودگاه درمانگری‌اش آرام فرود آورد، نه فروبشکند!  
○ و البته، این اخلاق و کلاس کاری را که در مقام درمانگر، خود، درمانگری داشته باشد.

□ درمانگر اگزیستانسیال، فرضش بر وجود دوگانه‌ها در هستی است: خیر و شر، خودآگاه و ناخودآگاه، شعور و ضدشعور، آگاهی مثبت و منفی، زندگی و مرگ، بودن و نبودن... و اگر موانع برداشته شود، انسان بالغ رشد یافته با شناخت و فهم این جهان‌های فلسفی



دوگانه، تحقق می‌یابد... نهال گردو، سرانجام به بار خواهد نشست،  
اما آهسته، آهسته!

حق تمامی شهروندان ایرانی است که از امکانات آموزش و پرورش رایگان تا پایان دوره‌ی متوسطه و نیز وسایل و امکانات تحصیلات عالی بهره‌مند گردند.

△ هیچ فکرش را کرده‌اید که چرا این قدر کلاس خودشناسی و تحلیل رفتار متقابل و نظریه‌ی انتخاب از در و دیوار این شهر بالا می‌رود و چرا بسیاری از این آموزش‌ها حکم آفتابه لگن هفت دست، شام و نهار هیچی را دارند! انواع سیستم‌های نمایش، پاورپوینت، LCD، پیامک فلّه‌ای، تلفن برای تبریک تولد مراجعی که هفده سال پیش برای درمان شب‌اداراری به مرکز مشاوره آمده بود. که شاید بتوان یک کلاس یک‌ساعته به او فروخت! مارگیری علمی، آموزش مشاوره برای بستن زبان معشوق (سه نقطه!) با رویکرد روان‌تحلیلی یونگ. پس، شام و نهارش کجاست! می‌دانید که من یک درمانگر فردمحور هستم. بسیاری از این افراد، این کبوترانِ جلدِ مؤسسه‌های آموزشی، برای درمان همان موضوعی که به خاطرش کلاس رفته بودند، به مشاوره فردی روی می‌آورند. و علت از نظر من این است که آموزشِ مهارت‌های زندگی باید یک واحد درسی از مقطع پیش‌دبستانی تا دانشگاه باشد. تا بتوان کلیات را در نظام آموزش و پرورش آموخت و ذهن‌ها را برای آموزش‌های تخصصی در دورانِ پس از دبیرستان آماده کرد.

○ یادم هست در دانشگاه رودهن رفتی روی سین، جلوی همه‌ی استادان و دانشجویان و آن لُپ هیپنوتیزم شده‌ات را سوزن بدون درد زدی! دکتر □، حرفش را باور کنید، کارش درست است! آن راهی را که دیگران تازه می‌روند، او پیش‌تر رفته و امروز به این نقطه رسیده است.

□ باورش می‌کنم! البته، کمی بزرگ منشی غُلوشده در آن هست که  
جای نگرانی نیست!  
△ ای وای! باز لیتیوم کربنات اضافه!



## ماده ۱۱

معاونت حقوقی رئیس جمهور موظف است با تشکیل کمیته‌های تخصصی در حوزه‌های مختلف حقوق شهروندی، به‌طور مستمر نسبت به راهکارهای بهبود و ارتقای حقوق شهروندی و شناسایی نواقص موجود بررسی نموده و مراتب را به هیأت وزیران در قالب ارائه پیشنهاد مصوبات یا لوایح قانونی با رعایت سایر قوانین و مقررات ارائه نماید.

○ شما رأی و فرمان یزدان کنید  
به چیزی که پیمان دهد آن کنید

(فردوسی)

△ گفت وگودر باره‌ی معنویت و یزدان کار آسانی است! مهم این است باور داشته باشیم که "اوی است برپادشا پادشاه" (فردوسی) و این چیزی است که انسان جست‌وجوگر در معنای هستی، بدان نیاز دارد. یک باور به وجود یزدانی که نایستی بر او شریک آورد یا تعصب بخشید و گوساله‌های سامری را به صف پرستش ردیف کرد و این باور که: «جهاندار بر داوران داور است»، در درون خود آن قدر رشد معنوی نباشته دارد که انسان از انسان، آبرانسان نمی‌سازد.

□ این چیزی است که در درمان اگزستانسیال می‌گویند همسفری...! ما همسفر هستیم. آدمیان همسفر یکدیگرند. یکی کاروان سالار است و یکی رهرو، اما یکی بر دیگری جز در راهبری برتر نیست... و اگر کاروان سالاری است، یک ویژگی و یک مهارت و یک نقش سپردنی است و آنچه سپردنی است، بازستاندنی. و این‌ها همه...

△ همه در گرو عدالت است! در گرو احترام به عدالت و پذیرش

قانون. و نه آن قانونی است که (سه نقطه!)، قانون، قانون است نه آب اکسیژنه! که یکی با آن سبیل‌هایش را دِگُلَره کند، یکی هم برای هایلایت کردن میان موهایش آن را به کار برد! قانون، قانون است و...  
 ○ و درنماد قانون، فرشته در درجه‌ی دوم اهمیت است. اصل، آن ترازوی عدالت است. که فرشته تفسیر کردنی، اما ترازو، خواندنی و سرسپردنی است!

۱۱۶-۳

احترام به تنوع فرهنگی، مذهبی، زبانی و قومی شهروندان وظیفه‌ی دولت است.

○ دکتر □ عزیز! اگر غم زندگی ناشی از معنای هستی است و این هستی فناپذیر و میرا، غم‌انگیز است، چاره در چیست؟ آیا از این گفته ناشی نمی‌شود که: «فزونی توانگر چرا جُست نیز؟». (فردوسی)

△ منظور ○ این است که آیا اگر بپذیریم که جوهره‌ی هستی این است که «به گرد طمع تا توانی نگرد» (فردوسی)، چون حرص نمی‌زنیم و نمی‌جنگیم، و می‌گذاریم و شاهد می‌شویم، این غم فلسفی انسان‌گرایانه‌ی هستی نیز رنگ می‌بازد؟! آیا اگر «پلنگ و جفای‌پیشه مردم یکی است» (فردوسی)، پس رهایی از این غم را می‌توان در «داد» جُست؟ «بُود بی‌گمان هرکس از داد شاد». (فردوسی)

○ و این داد، این آز نپروردن و این شادی جویی، آیا حلقه‌ی گم‌شده‌ای نیست که تمدن شرق کهن و ایران باستان، بسیار پیش از امروزِ غرب، بدان دست یافته بوده و صرف نظر از جنبه‌های علمی و آماری، حتی رویکرد روان‌شناسی مثبت‌گرا نیز اختراع دوباره‌ی چرخ است از روی دستِ فرهنگ ایرانیان! و اگر چنین است، آیا این فرهنگ، ما را شاد کرده؟ ظاهراً که چنین نیست! نمونه‌اش من و دکتر. □ نظر شما درست است که فردوسی می‌گوید: «روان را به فرهنگ

توشه‌ی بُدی». پس، فرهنگ‌ها در درک شادمانی مؤثرند. و این امر با درک صمیمیت، ایجاد حمایت مثبت اجتماعی، بازگشت به ریشه‌ها برای درک شاخه‌ها ضروری است. نسل جوان، آن شاخه‌ها هستند و فراموش نکنیم که هدف نهایی هستی جویی آدمی نیز درک شادمانی درونی، درک ژرفنای اندیشه‌ی آزاد و اندیشیدنِ آزاد است!

△ و تنها با اندیشه‌ی آزاد و آزادی اندیشه است که آدمیان به جهان‌های هم وارد می‌شوند... دیده‌ها با هم فرق می‌کند و تعصب تنها کوری فرد متعصب نیست، بلکه کور کردن اجباری دیگری است تا او هم به درد "تاریک‌بینی" گرفتار شود. آن هم از روی اجبار! یک نفهمی سنتی و تاریخی! «از اندیشه‌ی دل کس آگاه نیست».

(فردوسی)

○ «من انسان هستم و بگذار هیچ چیز انسانی‌ای برایم بیگانه نباشد.»...<sup>۱</sup>

۱- برای درک این مبحث، کتاب آگاهی مثبت: نظریه‌ی روان‌شناسی مثبت‌گرای ایرانی، تألیف نگارنده، چاپ انتشارات بهار سبز را مطالعه کنید.

۷۸-۸

برای تمامی شهروندان حق دفاع از خود در محاکم و مراجع اداری و انتظامی محفوظ است و ایشان حق دارند که وکیل مدافع را به طور آزادانه انتخاب و در تمامی مراحل از آن بهره‌مند شوند. و در صورتی که توان یا امکان بهره‌مندی از این حق برای شهروندان میسر نباشد، دولت موظف است امکانات و تسهیلات لازم را برای استفاده از وکیل برای شهروندان فراهم نماید.

□ ما وظیفه داریم به یافتن همدلی در یکدیگر کمک کنیم! احساس‌ها و هیجان‌های خود و دیگران را بشناسیم. ساز و کارهای حمایت اجتماعی را تعریف کرده و از پشتیبانی جامعه برای زیست با بزرگ‌منشی بهره‌مند شویم. چه چیزی غم‌انگیزتر از این می‌تواند باشد که مدتی با دیگران باشی و آن‌ها را نفهمی! ابعاد انسانی‌شان برایت اهمیتی نداشته باشد. تأثیرپذیری و تأثیرگذار نباشی.

○ آیا این دیدگاه موجب عشق و نفرت همزمان نمی‌شود؟ اینکه هر آدمی برای دیگری باشد، اهمیت بدهد، اهمیت داشته باشد! پس، تکلیف پنجشنبه‌ها که در شرکت را می‌بندد و می‌رود برای دل خوشی، بازی پرسپولیس و استقلال را تماشا کند چه می‌شود؟!

□ قرار نیست برای همدیگر باشیم! می‌خواهیم با همدیگر باشیم و این امر به پختگی اجتماعی و ارتباطی نیاز دارد که آن هم بدون زیستن در جامعه‌ای که ظرفیت پذیرش طرف مقابل را بدون تلاش برای تغییر او داشته باشد، ناممکن است.

△ زیاده‌خواهی است که نمی‌گذارد این فرهنگ گفتمان در جامعه شکل بگیرد:



هنرجوی و تیمارِ بیشی مخور  
که گیتی سپنج است و ما برگذر

(فردوسی)

اعتماد در فضایی رشد می‌کند که آدم‌ها زیر یک چتر حمایتی یکسان قرار داشته باشند و کسی در برتری از دیگران بیشتر برتر نباشد، مگر به واسطه‌ی دانش و مهارت. که آن هم، البته برای همگان بایستی به صورت یکسان وجود داشته باشد.

○ و اینکه اگر اشتباهی شده به آن اقرار کنیم. چه در خانه، چه در مدرسه و در سطح کلان جامعه. اگر این حس ایجاد شود که کسی قصد فریب ما را دارد، ما اعتماد را باخته‌ایم و اعتماد باخته، مانند روغن ریخته است. خیلی وقت می‌برد تا آن روغن، دوباره روغن شود. آن قدر سخت هست که به درد سرش نمی‌ارزد!

□ و به همین دلیل، فردوسی از قول بزرگمهر می‌شیراید:  
«زتاری و کژی بباید گریست...».

۵۱-۳

هر شهروند حق دارد از طریق شرکت در همه‌پرسی در تصمیمات بسیار مهم اعتقادی، سیاسی، اجتماعی و فرهنگی کشور وفق قانون مشارکت کند.

△ آقا جان، گوش ندادن سنگدلانه است! ستمکارانه است! نمی‌شود که همش حرف زد! من شما را دعوت به شنیدن می‌کنم دکتر جان! اصلاً، من شما را انتخاب کرده‌ام که یکی حرف‌هایم را بشنود. شما گوش‌تان بدهکار نیست. من ناخشنودم! می‌فهمی؟ ناراضی‌ام! دلم هوای تازه می‌خواهد. دلم پاسخ پرسش‌هایم را می‌خواهد. دلم آزادی بیان در سطح این بیمارستان می‌خواهد. من شاکی‌ام از نگاهت، از دیدگاهت، از کراواتت، یقه‌ی بسته‌ی پیراهنت، از بوی عطرزیارتی‌ات!

□ چه مدتی هست که این احساس را داری؟

○ دکتر، ما خودمان رن‌گزیم! می‌خواهید پرسش بعدی‌تان را بگویم! مرحله‌ی بعدی این است که با طرح پرسش‌هایی، احساس دکتر را نامگذاری کنید. بعد یک عدد از ۱ تا ۱۰ به آن احساس بدهید و پس از آن می‌پردازید به شناساندن باورهای نامعقولش به او. بعد خودگویی‌های منفی‌اش و پس از آن، طرح‌واره‌ها و باورهای مرکزی‌اش را و همین‌طور عمیق و عمیق‌تر تا برسائیدش به شناخت. در این میان هم کلی تکلیف خانگی و تست 'MMPI'، و توکل درمانی که روی هم می‌شود ۱۲ جلسه‌ی اولیه و پس از آن، جلسه‌های بررسی دو هفته یک بار و اگر وابستگی و پدیده‌ی انتقال روی داده باشد، ارجاع به همکار

دیگرو توجه به خشم های فروخورده و اُبژه های دوران کودکی و نوجوانی و بررسی سرکوبی ها و غیره.

□ خشم فروخورده ی زیادی داری امروز! یاد اُبژه ها و سایه های زندگی خودت افتادی! همان سرکوبی ها و...

△ شما هم تا می بینید حق با ماست، انگشت در مشکلات دوران گذشته مان کنید! خب!

۱۳-۳

هر شخص حقیقی و حقوقی در میان اندیشه و احساس خود درباره‌ی همه‌ی موضوعات و در هریک از گونه‌های آفرینش فکری، ادبی، هنری و در هر شکل و ساختار رسانه‌ایی، در قالب ضوابط قانونی اعلام شده آزاد است.

△ به من می‌گویی چرا وب‌سایتم سوت و کوره! پنجره‌هایی که با آن زیست کرده‌ایم آیا رو به هوای پاک باز بوده‌اند! رو به فضای آزاد و بی‌نرده و حصار! من در شهری زیسته‌ام که پنجره‌ها همیشه نماد ناامنی بوده تا ورودی نور! این ناامنی، این نازیبایی، این پرده‌های کلفت روی آن پنجره‌های قوطی کبریتی شکل، خود نمادی است برای آن‌گونه زیستنی که خواهیم داشت و داریم. پنجره‌های وب‌سایتم هم همین‌طورند. من خود را نه جلاد خویشتن، که قربانی (سه نقطه!) می‌دانم!

□ خواسته‌ها و هدف‌هایت را طوری تعریف کن که حس مسئولیت‌پذیری در آن اولویت باشد. قربانی بودن، واقعی نیست. تنها واقعیت موجود، تویی با همه‌ی هیجان‌ها، خواسته‌ها، باورها و حس مسئولیت‌پذیری‌ات. باید با خود واقعی‌ات و نه خود آرمانی‌ات، روبه‌رو شوی.

شستی نکن که: «ز نیرو بود مرد را راستی  
ز شستی کژی زاید و کاستی»

(فردوسی)

○ منظور شما این است که انتخاب‌ها دست ماست! درست؟  
مثل حق رأی، حق آزادی فردی، حق امنیت اجتماعی، انتخاب

روابط، ایجاد روابط در سطح «من» و در سطح «ما»!

□ اگر در سطح فردی و روان‌شناسی می‌گویی، حرف شما درسته!

در سطح جغرافیای سیاسی چطور؟

○ یا در سطح زیست اجتماعی؟

□ باز شما دو نفر هنری کیسینجر! شدید!

۵۹-۳

کلیه‌ی شهروندان از حق کار کردن، فرصت برابر در دسترسی به مشاغل و انتخاب آزادانه‌ی حرفه‌ی مورد نظر خود، بر طبق موازین قانونی، به گونه‌ای که قادر به تأمین معاش خود به صورت منصفانه و آبرومندانه باشند، برخوردارند. دولت موظف است با اتخاذ تدابیر لازم حسن اجرای این حق را تضمین نماید.

△ درست است. محدودیت ساختگی نیست، بلکه موضوعی واقعی است. اما آنچه باید بدان توجه داشت، این نکته است که محدودیت‌های دیروز، می‌تواند امروز برای ما محدودیت نباشد که خود این امر به توجه و تحلیل ما از توانایی و ابزارهای رشدی‌مان بستگی دارد.

○ در تأیید حرف دکتر، محدودیت امری واقعی است. همچنان که محرومیت یک جبر واقعی است. اما هنگامی که آدمی از سطح محرومیت و محدودیت شناختی گذر می‌کند، توانش در یادگیری و حل مسائل چند برابر می‌شود. در حقیقت، این سد شناختی است که نمی‌گذارد فرد به گزینه‌های پیش رویش فکر کند و این آزادی و حق انتخاب باید برای همه وجود داشته باشد که بتوانند ماورای محدودیت‌ها را که جنبه‌ی شناختی‌اش پررنگ‌تر است و محرومیت‌ها را که به طبقه‌بندی ناعادلانه‌ی جامعه بیشتر مربوط می‌شود، بنگرد. چنین شهامت و توانی، تنها آن هنگام روی می‌دهد که جامعه از اعتماد به نفس مثبت و خودباوری کافی برخوردار باشد. و این چیزی نیست که با پسر و دختر و عسلم و گلم بدان دست یافت. یک ساز و کار بسیار جدی و یک زیرساخت بنیادین می‌خواهد که شامل رشد

شناختی، مهندسی شناختی مثبت<sup>۱</sup> و عدالت اجتماعی امکان‌پذیر است که این نیز صد در صد به حقوق شهروندی برابر وابسته است. □ که برابری حقوق شهروندی هم موجب امنیت اجتماعی و امنیت فکری در جامعه شده و در پی آن، جامعه از رکود و جمود فکری بیرون می‌آید. با نظر تان موافقم.

۱- Positive Cognitive engineering

. برای آگاهی بیشتر به کتاب آگاهی مثبت، نظریه روان‌شناسی مثبت‌گرای ایرانی، تألیف نگارنده، چاپ انتشارات بهار سبز مراجعه کنید.

۷۹-۳

هرگونه محروم یا محدود کردن یا ترجیح بین شهروندان در دسترسی آنان به خدمات عمومی، خدمات دولتی، خدمات بهداشتی و آموزشی بر اساس عواملی نظیر رنگ، جنس، زبان، دین و مذهب و امثال آن ممنوع می باشد.

○ چارلز داروین بر این باور است که ما محصول یک زنجیره‌ی بسیار طولانی از پیروزی‌ها در گذشته هستیم! زیگموند فروید نیز همسوبا داروین می گوید که ما به شدت به وسیله‌ی نیروهای مربوط به گذشته هدایت می شویم. و شادمانی‌ها، شوخ طبعی‌ها و حتی قضاوت‌مان در مورد اهمیت یا بی‌اهمیتی رویدادها، همه به دلیل ریشه‌های گذشته مان است. البته، مارتین سلیگمن<sup>۱</sup> این دیدگاه‌ها را کمی مبالغه آمیز می داند، اما آن‌ها را رد نمی کند.<sup>۲</sup>

□ رد نکرده، اما نقش پررنگ اشتیاق و انگیزه که مورد دومی، به ویژه کیفیتی شناختی است و به درک متفاوت و آگاهی فرد از پدیده‌ای کلی به نام «زندگی» بستگی دارد. و می توان حتی اثر سرشت (ژنتیک) را هم بدین ترتیب تا حدود زیادی با کمک نیروی انگیزه و اشتیاق مدیریت کرد.

△ ساده شده‌ی حرف شما دو نفر این است که «همه با هم برابرند!».

□ همه با هم برابرند. درست است!

○ دکتر جان! شما اجازه ندادید! من می خواستم در ادامه، همین

۱- Martin Seligman

۲- رجوع کنید به کتاب شادمانی درونی، تألیف مارتین سلیگمن، ترجمه رامین کریمی، نشر دانش، چاپ هفتم، ص. ۹۲ و ۹۳.



نقش اشتیاق و انگیزه را توضیح بدهم. اینجا کمی آزرزی کردیدها! از اقتدار مردانه‌تان علیه زنانگی یک زن استفاده نکنید. ما زن‌ها را دست‌کم نگیرید! ما آرام آرام، اما پیوسته عمل می‌کنیم. و این روش، ماهیتی بسیار روبه‌رشد و مؤثر دارد. با ما در نیفتید!

□ خانم دکتر عزیز!

"توزنهار ده باش و کینه مدار!"

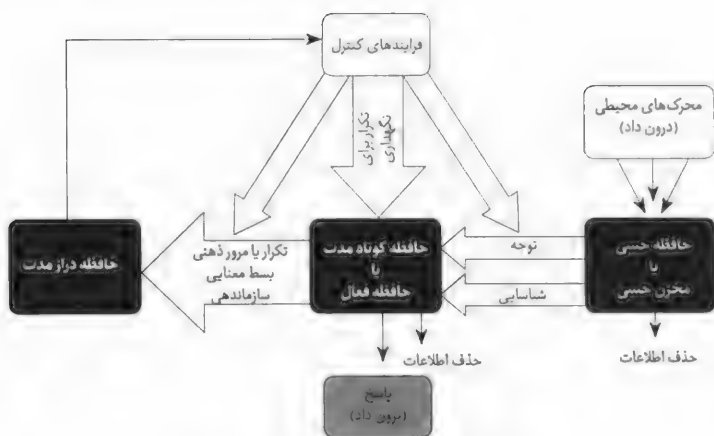
(فردوسی)

## ماده ۳

دولت موظف است تدابیر و اقدامات لازم را، به‌ویژه از طریق تدوین و اجرای برنامه‌ی جامع اصلاح و توسعه‌ی نظام و حقوقی، به‌منظور عملی‌سازی و اجرای حقوق و آزادی‌های عمومی پیش‌بینی شده در قانون اساسی و قوانین عادی و مصوبه، انجام دهد.

△ حتماً می‌پذیرید که حقوق شهروندی، جلسه‌ی روان‌درمانی نیست. در روان‌درمانی، به‌باور شما اگزستانسیالیست‌ها، استاندارد و فن از پیش تعیین شده و ثابت، گاه مانع ورود به‌دنیای درونی فرد و در نتیجه، امکان درمان او می‌شود. اما درباره‌ی حقوق شهروندی وضع فرق می‌کند. بداهه‌نوازی زمانی کارآمد و مؤثر است که الفبا و قوانین موسیقی رعایت شود. آن‌قدر ما حقوق تدوین شده‌ای برای شهروندان نداشته‌ایم که تدوین آن از نان شب هم واجب‌تر است. نمی‌توان به‌حقوق مشخص شهروندی رسید بی‌آنکه به‌درستی حق شهروندی را به‌عنوان نخبگان تدوین‌گر این حقوق شناخت. و نمی‌توان آن را به‌اجرا رساند، مگر زمانی که به‌شهروند حق خودش بر خودش و بر دولت و جامعه را شناساند.

○ در تأیید گفته‌های △، من هم باور دارم با کمک رویکرد شناختی و فراشناختی خبرپردازی می‌توان به‌نتایج بسیار ارزشمندی در این‌باره رسید. اجازه بده با نموداری این موضوع را برایت توضیح بدهم دکتر □:



الگوی خبرپردازی یادگیری (از بایلو و اسنومن ۱۹۹۳)

△ ایجاد و آموزش حقوق شهروندی می‌تواند یک رؤیای دست یافته شده باشد:

چو کوشش نباشد تن زورمند  
نیارد سر آرزوها به بند  
(فردوسی)

شهروندان حق دارند از مناظر جنگل‌ها، دریاها، رودخانه‌ها، تالاب‌ها، اماکن تاریخی و مذهبی برخوردار باشند.

□ سفر را بازتعریف باید کرد و آن را از حالت سفرهای دوروزه‌ای موجود در گاهنامه‌ی خورشیدی درآورد! سفر یعنی، آموختن زندگی، یعنی پیمودن راه با قطارِ درست، هواپیمای ایمن و جاده‌هایی که در آن فرهنگ رانندگی رعایت می‌شود. این چه رسم اشتباهی است که راننده‌های تاکسی همه پیرمردند! زندگی که در امرار معاش خلاصه نمی‌شود. سفر یعنی، عمق یک زندگی و تلفیقی است از شور جوانی، شوق آموختن و کشف کردن، پختگی و امکان مقایسه.

○ کشوری داریم که صبح می‌توانی در دریا شنا کنی و ظهر مشغول اسکی باشی. ظهر می‌توان سوار بر شتر شد و عصر در جنگل ابر سوار بر تله‌کابین... این‌ها سرمایه است. سرمایه‌ای که اگر مدیریت منابع طبیعی درست انجام شود، حتی اختلاس‌پذیر هم نیست! آن راننده‌ای را هم که شما فرمودید، باید شرایطی برایش فراهم شود که بتواند از گردشگری مناسب با شرایط و بودجه‌اش بهره‌مند باشد. نمی‌گویم گردشگری ارزان، فرهنگ گردشگری است که باید تغییر کند. فرهنگ خدمات گردشگری است که باید به‌روز باشد. هم برای کسی که خدمات می‌خواهد و هم گروهی که خدمات را ارائه می‌کنند. △ امان از این مدیریت که هر جا را نگاه می‌اندازی، مدیریت اشکال دارد! مگر در دانشگاه مدیریت نمی‌کنند؟!۱

□ مدیریت می‌شود، اما سازمان‌های خوش‌بین<sup>۱</sup> مورد تشویق قرار نمی‌گیرند.

۱- توصیه می‌کنم کتاب سازمان‌های خوش‌بین، بر پایه دیدگاه پروفیسور مارتین سلیگمن در روان‌شناسی مثبت‌گرا، انتشارات بهار سبز را مطالعه کنید.

هیچ کس نمی‌تواند اعمال حق خویش را وسیله‌ی اضرار به غیر یا تجاوز به منافع عمومی قرار دهد.

○ من مُنتهای کوشش خود را کردم و آخرین ایده‌ای که به آن رسیده‌ام این است که بسیاری از ما اغلب یا احمقیم یا احمقانه رفتار می‌کنیم! چون دنبال توجیه رفتارهای مان هستیم و از یاد می‌بریم که تحلیل‌های عامیانه اغلب از روی رفتارهای آشکار و ظاهری است. حال آنکه، آنچه ارزش تحلیل دارد، چه در روان‌کاوی و چه در زبان بدن، نشانه‌های پنهان است. حال، اگر زندگی را بر اساس همان قضاوت‌های ظاهری پیش ببریم، چقدر خواهیم باخت؟ تغییر از نقطه‌ای آغاز می‌شود که آدم‌ها مسئولیت رفتار و اندیشه و جان کلام را می‌پذیرند.

باید نسبت به حقیقت آنچه انجام می‌دهیم، دقیق باشیم. فرصت‌ها ابدی نیستند. آنچه تا ابد از ما می‌ماند، تنها «یادمان‌های» ماست و با سرعتی که دنیای امروز دارد، هدایت و فردوسی و نیما شدن، کار دشوارتری از پیش است.

△ کافی است که خودت را به ترس نسپاری! ترس، قدرت پرواز را از آدم می‌گیرد و آدم بی پرواز و بی رؤیا، ترسو است.

□ انسان قدرتمند - نه ابرانسان - انسان رؤیاپرداز است. چنین کسی قدرتمند واقعی است. اوست که در جای درست خودش قرار دارد، نه در جایگاه دیگران.

اوست که بالندگی را تجربه می‌کند، چون آن را می‌سازد. آدمی با قدرت، قدرتمند نمی‌شود. او با قدرت آدم می‌شود! از زبونی طبیعتش، از یک غارنشین هیجان‌زده‌ی مبهوت، به کسی تبدیل

می‌شود که پله‌های تخت جمشید را برایش کم‌ارتفاع می‌سازند تا خرامان و با ابهت و محترم گام بردارد. و اشتباه نکنید! این قدرت، آن قدرتی نیست که الآن در ذهن‌تان تجسمش می‌کنید. اشتباه کوتوله واویلاهای دنیای سربی دیکتاتورها را نکنید!...

برگزاری و حضور در مراسم مذهبی ادیانی که در قانون اساسی به رسمیت شناخته شده‌اند، آزاد است.

□ می‌گویند بزرگ‌ترین ستم به خداوند این است که از او چیزی را بخواهی که خود تدارک آن را ندیده باشی... و اگر تدارک چیزی را ندیده‌ای، چه بهتر که این فضای خالی را با نیکی پر کنی. که:

همه خاک دارند بالین و خِشت  
خُنک آنکه جز تخم نیکی نکِشت.

(فردوسی)

△ به باور من، اینکه نیکی را تدارک نبینیم، پیش از همه، بزرگ‌ترین ستم است به خود آدم!

○ موافقم! اما من باورم این است که بزرگ‌ترین ستم، دروغ است. که از یک عجز و ناتوانی از عمق ناهوشیار سرچشمه می‌گیرد. آنجا که نمایشنامه‌ی زندگی نوشته شده است. و البته، این باور ریشه در کهن‌الگوهای فرهنگ ایرانی نیز دارد:

زُخ پادشاه تیره دارد دروغ  
بلندیش هرگز نگیرد فروغ

(فردوسی)

□ «ز هر بد به دادار گیهان پناه» (فردوسی) چه فرق دارد کدام آبادی؟ آبادی بالا یا پایین... «به بد در جهان تا توانی مکوش» (فردوسی) و کسی که این را در نمایشنامه‌ی زندگی‌اش وارد کند، هم فروتن است، هم راستگوست، هم آرام است، هم آرامش‌بخش و هم در موازنه با خود و

هستی. یک تماسِ منصفانه‌ی آرام با کائنات، بی‌هیچ سایش و رنج و خشمی...

○ در هستی، یعنی آنچه آدمی از هستی می‌شناسد، نه در معنا، بلکه در نگاه سورئال به آن، آزمندی است که ریشه‌ی بسیاری از فسادها و تیره‌روزی‌های آدمی است. آزمندی است که شهوت قدرت و ثروت و تمامیت‌خواهی را بیدار می‌کند. این آزمندی است که بایستی در فرایند روان‌درمانی اگزیستانسیال درمانش کنید.

□ بخور آنچه داری و بیشی مجوی  
که از آز کاهد همی آبروی

(فردوسی عزیز)



دولت موظف است زمینه‌های قانونی حمایت از شهروندان قربانی جرم و شبه جرم را فراهم آورد.

△ فراموش نکنیم که پاسخگویی یک وظیفه است. و از سویی، پاسخ‌جویی هم یک رفتار شهروندی هوشمندانه. و اشتباه نایستی کرد که پاسخ‌جویی نه با احترام، که با اقتدار به دست می‌آید. این جوهر و نهاد جامعه‌ی مدرن است که بتوان پرسید و پرسشگری از جایگاه احترام، می‌تواند به واسطه‌ی حذف احترام به دلایل گوناگون آسیب‌پذیر باشد. در حالی که در جایگاه اقتدار، همواره می‌توان پرسید. انسانی که به واسطه‌ی ذات جامعه مقتدر باشد، بنده‌ی این قدرت نیست. هدایتگر این قدرت است. اقتداری به‌طور کامل فردی و شخصی. شارژر اندرویدی به درد شارژ کردن گوشی‌های آبل نمی‌خورد. اقتدار هم گرچه در همه یک جنس دارد، نمود آن متفاوت است.

□ پذیرفتنی‌ترین شکل ابراز اقتدار شهروندی در توان و بی‌هزینه بودن پرسشگری و پاسخ‌جویی است. به گونه‌ای که شهروند با ابزارهایی چون رأی دادن، اختیارات خود را به نماینده‌ای وا می‌گذارد و به واسطه‌ی حق پرسشگری‌اش و پاسخ‌جویی‌اش از آن نماینده، و در واقع از همه‌ی سیستم، پرسش می‌کند.

○ البته، اقتدار اجتماعی ناشی از تمدن، فرایندی کشف کردنی و تدریجی است. یک مرتبه و یکجا به دست نمی‌آید و یک حق کشف کردنی است. بایستی آن را لمس کرد، باور کرد، نقش آن را ایفا کرد و همه این‌ها به اقتدار شهروندی باز می‌گردد. شهروند مقتدر، سرعت پیشروی جامعه را صد چندان می‌کند و به شرط شکیبایی برای درک

اقتدار، زمانی فرا می‌رسد که جامعه با سرعت بالایی به سوی اهداف جامع و تعریف شده‌ی روح حاکم به آن جامعه پیش می‌رود. اگر جز این باشد، بیم سقوط هست، بیم خود-سانسوری هست، بیم پاسخگو نبودن هست و در این چنین حالتی، ناچاریم به دوران قرون وسطی بازگردیم.

△ چنان رو که پرسند پاسخ کنی  
به پاسخگری روز فرخ کنی

(فردوسی)



حمایت از کودکان بی سرپرست یا آسیب پذیر به صورت مستقیم یا از طریق کمک به سازمان های غیردولتی مرتبط، به منظور نگهداری آنان و ایجاد امکانات لازم به این منظور از برنامه های دولت است.

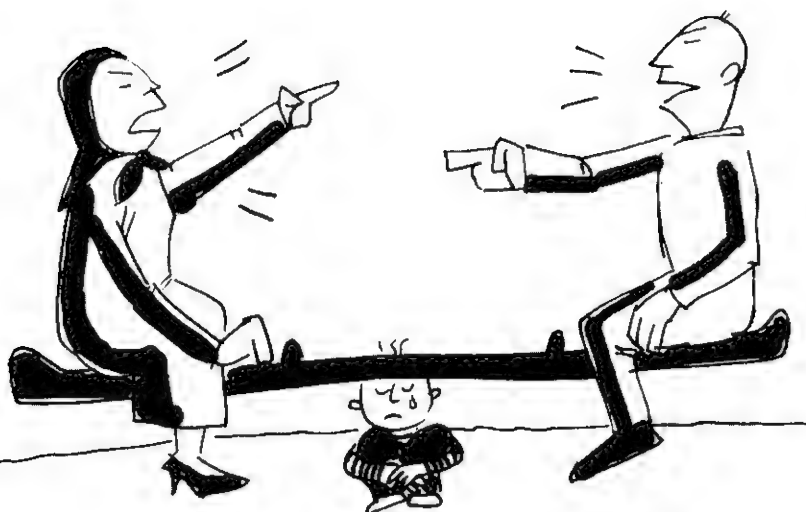
○ درباره ی کودکان خیابانی، دانش روان شناسی همسوبا دیدگاه فردوسی است که می فرماید: «به فردا نمان کار امروز را» منظورم این است که هزینه های اجتماعی و فردی کودکان آسیب پذیر که آینده سازهای ایرانند از دنا تا دماوند، به هزینه ای می ماند که ضحاک ماردوش با فراهم آوردن خورش از مغز جوانان برای خوراک مارهای روی دوشش برگردی ایرانیان آن دوران فرو گذارده بود و امروز، ستمی که بر این کودکان می رود، هشداری را در گوش های شنوا زمزمه می کند که «مزن بر کم آزار، بانگ بلند»... (فردوسی)

□ موضوع بسیار مهمی است. پرداختن به امور روان شناختی در سنین پس از کودکی، یک شفاف دروغین است. دیدگاهی که یک کودک سالم با آن زندگی می کند، بسیار با آن نگاه تغییر یافته که دوربینی و نزدیک بینی آن با عینک روان درمانی درمان شده، متفاوت است. به قول نیچه که می گوید: «ای بسا کس که زنجیر خویش نتواند گسست...»<sup>۱</sup>.

مردان و زنان بزرگسال شده ای که کودکی نکرده اند، همیشه چیزی در زندگی شان زیاد است! موانع دوران کودکی... موانعی فراموش شده و گذرناپذیر که تا شناخته نشوند، گذر از آنها ممکن نیست و کودک با آن کودکی دشوار، چقدر این بخت را دارد که به بزرگسالی رشد یافته

و بهنجار تبدیل شود؟

△ آن‌هایی که به ظاهر کودکی خوبی داشته‌اند، امروز در کارشان مانده‌اند. چه رسد به سیما و بردیا و کوروش و فرنگیس که سرچهارراه دولت- شریعتی، ابر جادویی و آدامس می‌فروشنند و از راننده‌ای پسته‌ی خندان می‌گیرند...!



توانمندسازی فردی و جمعی ایثارگران، جانبازان، خانواده‌ی معظم شهدا، برای حضور مؤثر آن‌ها در عرصه‌های مختلف فرهنگی، اجتماعی و سیاسی، برآوردن مؤثر نیازهای واقعی ایشان در ابعاد مختلف مادی و معنوی با حفظ اصول عزت‌مندی، عدالت و روحیه خوداتکایی، برداشتن موانع و تسهیل حضور ایشان در عرصه‌ها و صحنه‌های مختلف و نهادسازی، پیش‌بینی ساز و کارهای لازم در حوزه‌های علمی و پژوهشی برای تأمین تجهیزات، آموزش، مراقبت، درمان و کاهش آسیب‌های فردی و جمعی ناشی از جنگ و تهدیدات و صیانت از حریم ایثارگری، ایثارگران و خانواده‌های آن‌ها و خانواده‌های معظم شهدا، حفظ آثار، ارزش‌ها، حماسه‌ها از طریق ایجاد موزه‌ها، یادمان‌ها، نمادها، و نشان‌های جهاد، مقاومت و ایثار و خصوصاً ساماندهی و نگهداری گلزارهای شهدا به عنوان مراکز فرهنگی، بایستی به عنوان یک حق عمومی برای این دسته از شهروندان مورد توجه دولت قرار گیرد.

△ اینکه کسی از جان خود می‌گذرد یا از خودگذشتگی می‌کند، اینکه غواصان کربلای چهار بیست و پنج سال نفسشان را زیر آب نگه می‌دارند، اینکه متخصص‌ترین نیروهای این بوم و بَر می‌مانند و می‌جنگند، واقعی هم می‌جنگند، نه با دشمن فرضی. این پدیده‌ی ایثار کجای هستی آدمی است؟ آیا این امر پدیده‌ی ویژه‌ی انسان است؟ آیا نوعی مهر مادری مهندسی شده است؟

□ ایثار را با زیستن یا تلاش برای زیستن همسان ندانید. ایثار یکی از آن موضوع‌های سطح بالایی اندیشه و کردار در آدمی است و در گروه هیجان‌های مثبت زمان حال قرار می‌گیرد. زمانی که مهرورزی،

سپاسگزاری، انسان، میهن، فرهنگ و دریاچه‌ی ارومیه هست، ایثار هم هست. این جور پدیده‌ها را نمی‌توان تنها آموخت. باید صدا زد. باید ضرورت آن را فهمید.

○ ایثار در عمق طرح‌واره‌ها و باورهای مرکزی قرار می‌گیرد. موضوعی است عمیق، با انگیزه‌ها و دلایلی مربوط به لایه‌ی مرکزی فراشناخت. هنگامی که چنین باورهایی از عمق وجود صدا زده می‌شوند، دنیای فرد برمدار آن باورهای چرخد و کسی که این توان و شناخت را بیابد که به عمق وجودش دسترسی داشته باشد، حتماً آدم شایسته و سرآمدی است. آن‌هایی که برای این مرز و بوم ایثار کرده‌اند، آن‌ها که جانباز اعصاب و روان شدند، آن‌هایی که نمی‌بینند، نمی‌شنوند، بدنشان پراز ترکش است و آن‌هایی که مانند غواصان کربلای چهار، مانند خلبانان ارتش، چمران، جهان‌آرا، کشوری و دیگران جاودان شده‌اند، ایثارگران واقعی‌اند. به جای سهمیه کنکور برای خویشاوندانشان، سالی یک دقیقه در سکوت، به احترامشان از جای برخیزیم.

شهروندان از حق عضویت و فعالیت در احزاب، جمعیت‌ها، انجمن‌های سیاسی و صنفی و سازمان‌های مردم‌نهاد قانونی، برخوردار باشند. عضویت یا عدم عضویت نباید موجب سلب یا محدودیت حقوق شهروندی یا موجب کسب امتیازات ویژه گردد.

○ دکتر □، تلخ‌ترین نماد شهری به نظر شما چیست؟  
 □ یکی از تبلیغ‌های درون مترو که در همه ایستگاه‌ها هم هست. راهنمای عملی- تصویری استفاده از پله برقی! گویا شهروندان، عقب‌مانده‌ی ذهنی یا «ندید بدید» هستند. این از دید من توهین آشکار به شعور شهر است. آن هم بعد از شاید صد سال اختراع پله برقی و در حالی که هزاران موضوع مهم‌تر برای تبلیغ هست. مثل اینکه کودکی به پدر بگوید: بابا روز تعطیل تنها به ورزشگاه نرو! با ما وقت بگذران. یا مادری که به فرزند نوجوانش بگوید: عزیزم ما را ببخش که رابطه‌مان آن قدر دور بود که تو تلفن همراهت را ترجیح می‌دهی! یا دست‌کم جمله‌ای برای درمان افسردگی یا تلنگری بدون سوگیری فرهنگی و جهان‌بینی برای ایجاد انگیزه‌ی رشد در آدمی!

دکتر □، چه روحیه‌ی لطیفی دارید!

☺ ○

□ ببینید! این‌ها را ساده نگیرید. این‌ها بحران‌های معناشناختی ایجاد می‌کنند. در فرایند درمان اگزیستانسیال، شما کم و بیش می‌دانید که بسیاری از مراجعان به دلیل نگرانی‌های معنایی<sup>۱</sup> است که برای مشاوره اقدام می‌کنند. این جور ساده‌انگاری یا عقب‌مانده نگریستن به شهروند ایرانی سال ۱۳۹۵ به نوعی جدی نگرفتن اوست.

این امریکی از بنیادی ترین حقوق یک شهروند است که جدی گرفته شود. نظرش، رأی اش، پرورشش، آموزشش و زیستش...



شهروندان حق دارند از تأمین اجتماعی در مواردی همانند بیماری، معلولیت، بازنشستگی، بیکاری، پیری، از کار افتادگی، بی‌سرپرستی، در راه ماندگی، حوادث و سوانح غیرمترقبه، که نیاز به خدمات بهداشتی و درمانی و مراقبت‌های پزشکی به‌صورت بیمه و امثال آن دارند، به‌عنوان حقی همگانی، بهره‌مند شوند. حمایت از مددجویان و گروه‌های آسیب‌پذیر و توانمندسازی آن‌ها و ایجاد امید به زندگی و نشاط برای آن‌ها و تأمین نیازهای اساسی آن‌ها و اعمال سیاست‌های حمایتی، جبرانی و تأمینی برای این اقشار در عین حفظ عزت و کرامت ایشان، از حقوق آنان است. پوشش فراگیر بیمه و بهره‌مند شدن از خدمات درمانی و بهداشتی تکمیلی نیز از دیگر حقوق مددجویان و گروه‌های آسیب‌پذیر است.

○ زندگی تجویز کردنی نیست!

△ حتی، سبک زندگی راهم نمی‌توان تجویز کرد. می‌توان پیشنهاد داد. این بدیهی است که من، منم و اگر قرار باشد چیزی بشوم که دیگران می‌خواهند، دیگر من، من نیست، خسروی نازنین!

○ این سوء تفاهم باید حل شود که گمان می‌کنند حق، یک لطف است. مکاشفه‌ای در کار نیست. نیاز در روح زمان تولید می‌شود، در چهارچوب زمان هم باید برطرف شود. بقیه‌اش می‌شود ساز و برگ و تعارف و رندی. البته، نه آن رندی که می‌گویند حافظ بوده. این رندی! □ موضوع، بدیهی است. گاهی حقوق شهروندی مثل روان‌درمانی اگزستانسیال است. جلسه‌های درمان از یک پیوستگی برخوردار است. هر جلسه جدا از جلسه‌های دیگر نیست. درمان جو باید حس کند که جلسه‌ی پنجشنبه‌ی این هفته‌اش ادامه‌ی جلسه‌ی هفته‌ی

پیش است. این پیایی بودن در مورد قوانین و به ویژه قوانین حقوق شهروندی هم این گونه است. صحبت بر سر طنزهای تلخ و بی خنده‌ی مربوط به آسفالت کردن شهرداری و کندن آن برای لوله کشی گاز و بعد آسفالت فرورفته و بعد دوباره کندن برای لوله کشی آب نیست. که این تراژدی است و بیشتر گریه دار است، نه خنده دار! نیازهای سطح بالاتر را کسی به شهروندان لطف نمی فرماید، بلکه شهروندان یا به طور کلی جامعه، به سطحی از رشد و پختگی می رسد و سپس، نیازهایی مانند تدوین حقوق شهروندی رخ می نماید. به همین سادگی و به همین جدیت.

حیثیت، جان، مال، حقوق، مسکن و شغل شهروندان در محدوده‌ی قانون از تعرض مصون است.

△ این نظر که از مرگ بگویم به نیت گران شدن زندگی، از آن نظریه‌هایی است که روی ورق کاغذ درست است. اما در عمل هرچه بیشتر از مرگ گفته شود، زندگی بی ارزش تر جلوه می نماید.

○ علت آن است که از مرگ گفتن با تبلیغ مرگ فرق می کند! جامعه به امید نیاز دارد، امید به زندگی. لمس صلح و رسیدن به نیک بختی. درست نیست که روزانه از مرگ گفت و روزمره از مرگ به نیکویی یاد کرد، آن هم زمانی که مردم تشنه‌ی زندگی اند. چراغی که به خانه رواست به مسجد حرام است. تیرگی می آورد از مرگ تبلیغ کردن بی آنکه به نور، به زندگی و به امید به فردای بهتر و امروز شایسته تر اشاره کرد. مردم ترسیده اند! همه دنبال خوردن نارنگی هستند!

□ !!؟

△ می گویند ویتامین ث دارد. می خورند تا بیشتر زنده بمانند!

○ مرگ خواهی، چنان رشدی داشته که مردم نارنگی را هم، نه برای بوی پوست نارنجی رنگش، که برای ویتامین ث آن می خورند. از زندگی سخنی در میان نیست گویا. همه چیز بر مدار مرگ می گردد. حتی تعطیلاتِ ناموزون سالنامه.

□ سیاه نمایی نکنید! این درست است که صحبت از مرگ بیشتر است؛ تبلیغ می شود؛ هزینه می شود؛ آسان می شود؛ تولید می شود؛ رسانه ای می شود؛ به درون ریه های شهر تزریق می شود؛ به دار آویخته می شود؛ و... اما سیاه نمایی نکنید! چون خوبی اش این است که واسه‌ی مُردن دیگر نباید رفت توی صف!

۸۱-۳

کلیه شهروندان حق دارند که خدمات عمومی به آن‌ها به صورت برابر، منصفانه و در کوتاه‌ترین زمان ممکن، توسط نهادها و مؤسسات عمومی ارائه شود.

□ باید بیشتر گوش بدهیم؛ مشوق هم باشیم؛ ظرفیت گفت‌وگو، احترام و اعتماد متقابل داشته باشیم؛ بپذیریم؛ حمایت کنیم؛ و هدفمان این باشد که خشنود کنیم و خشنود باشیم. رستگاری در شادمانی درونی است. در عمیق‌ترین هیجان مثبت. یادمان باشد که ما یک بار بیشتر به این دنیا نمی‌آییم و آن یک بار را بایستی «زندگی» کنیم...!

○ (سه نقطه!)

□ (سه نقطه!)

○ (سه نقطه!)

□ بین دکتر ○ عزیز! (سه نقطه!)

خوب است اگر به این بدخُلقی ات چیره شوی. روی خودت مسلط باش.

چو کوشش نباشد تن زورمند  
نیارد سر آرزوها به بند  
(فردوسی)

هیچ دانشجویی نباید به علت عدم تمکن مالی در پرداخت شهریه، تحقیر یا از تحصیل محروم شود و دانشگاه‌های متکی به سیستم شهریه می‌بایست با اعطای تسهیلات مالی مناسب، زمینه‌ی پرداخت شهریه را برای دانشجویان فراهم آورند. دولت مکلف است نسبت به تجهیز و ارتقای کمی و کیفی امکانات دانشگاه‌ها، جهت رفاه حال دانشجویان از هیچ تلاشی دریغ نورزد.

□ اجازه بده صحبت را قطع کنم! امروز بین دو تا احساس متضاد گیر کرده‌ام! نمی‌توانم تشخیص دهم تلاش می‌کنی چه چیزی را به من بگویی. از یک طرف می‌گویی در موقعیت دشواری هستی و باید انتخاب کنی، و از یک طرف می‌گویی کسی نمی‌تواند کمک کند. یعنی، هم می‌گویی کسی نمی‌تواند کمک کند و هم می‌خواهی چیزی را به من بگویی. جریان چیست؟

△ ببین دکتر! موضوع این است که آدم‌ها اغلب به تغییر همدیگر می‌پردازند تا درک و فهم موضوع فعل «فهمیدن و درک کردن» هم. البته، این جسارت بزرگی است که به دنیای ذهنی آدم‌ها وارد شویم. اما گاهی ما دلمان می‌خواهد با کسی هم‌گفتار شویم که درک دوسویه‌ای از روحیات هم داریم. مثلاً، اگر من و ○ با هم حرف می‌زنیم، هر دو در چیزی نخبه‌ایم و در همان مورد هم حرف می‌زنیم. یا وقتی با شما هم حرف می‌زنیم همین‌طور. اما گاهی باید طرخی را با کسانی مطرح کنیم که از آن موضوع آگاهی ندارند.

□ منظور تان چیزی شبیه متخصصان ورزشی توپ نزده است؟

△ توپ نزده، مسواک نزده، آدم ندیده، دنیا ندیده، خلاصه آدم‌های

شوت!

ز دانش چو جانِ تورا مایه نیست  
به از خامشی هیچ پیرایه نیست

(فردوسی)

□ بله، درد مشترکی است! به قول فردوسی جان:

«چو دانا تورا دشمنِ جان بُود / به از دوستِ مردی که نادان بود»

△ چه عجب! با ما جَز نکردی دکتر جان!

□ راستی، گفתי ما دکتر ○ را امروز نمی بینیم! در حال گفت و گوی

با نخبگان است یا باز از پنجره زل زده ( سه نقطه! )

۱۲۱-۳

هر شهروند نسل حاضر و آینده حق بهره‌مندی از محیط زیست سالم، پاک و عاری از آلودگی، از جمله حق دسترسی به هوا و آب سالم را دارد.

□ اگر خودت را به دست غم بسپاری، از نیروی درونت غافل مانده‌ای و بی‌توجهی به نیروی درونت تو را از پای در خواهد آورد. نیرویی که هست تا تو را به پیش براند، با درونت ذره ذره واکنش نشان داده و تو را از بین می‌برد. غم موجب می‌شود راهت را گم کنی. در کوره‌راه‌هایی که گاه در زندگی، هر آدمی باید از آن عبور کند، غم مه‌آلوده‌ترین حالت ممکن را موجب می‌شود. بیا و از امروز به بعد در غم‌آلودگی راهی را آغاز نکن. این جدال درونی‌ات را کنار بگذار و به قدرتی برس که با آن از خودت در قبال غم دفاع کنی. و چنین دفاع هوشمندانه‌ای، البته به‌دانیی نیاز دارد و دانایی در فضایی رشد می‌کند که بتوان آزادانه نفس کشید...!

○ ز دانایی و داد نامی شوی...

(فردوسی)

△ دانایی یعنی، توان تعامل میان من درونی با دانش. این چنین روندی است که به دانایی و خردورزی می‌انجامد. مثل فرایند مشاوره است. اگر اضطراب بیمار در درمانگر موجب اضطرابی شود بیش از آنچه بیمار از خود نشان داده، این روند به وارونه شدن روند مشاوره و درمان می‌انجامد. درمان جو، درمانگر می‌شود و درمانگر، درمان جو. چنین پذیرشی به خودافشاگری بالغانه و راستین نیاز دارد.

□ جامعه مانند درخت است. باید بتواند نفس بکشد. جامعه شعور



دارد و می‌فهمد «قدرت اگر جاذبه مرد است، جاذبه هم قدرت زن»<sup>۱</sup> است. جامعه برای حیات، برای خرد، به حیرت نیاز دارد. به شهامت شگفت زده شدن، به سازماندهی میان آدم‌ها و ماشین‌ها... زندگی شهروندی، زنده ماندن به سبک تهران نیست. در گوششان فروکنند!

دولت موظف است اطلاعات اقتصادی را به صورت شفاف در دسترس همه قرار دهد. کلیه تصمیمات اقتصادی دولت از جمله قراردادهای و به‌ویژه مزایده‌ها و مناقصات باید به صورت شفاف و بدون ایجاد هرگونه رانت اطلاعاتی برای فرد یا گروهی خاص با هدف ایجاد رقابت برای همه‌ی مردم انجام شود.

□ ما به‌ژرف‌ترین شکل موجود، مسئول زندگی‌مان هستیم. ما گردآورنده‌ی زندگی نیستیم، ما نویسنده‌ی داستان زندگی‌مان هستیم و این داستان را با کمک انتخاب‌ها، پذیرش ناتوانی‌ها، کشف توانایی‌ها و آشنایی یا آشتی با من درونی‌مان انجام می‌دهیم. و همه‌ی این‌ها جز با قلم آزادی به کتاب زندگی‌مان تبدیل نمی‌شود. این آزادی، حتی از رسالت ما در زندگی هم مهم‌تر که نه، عمیق‌تر است. آزادی یعنی، درک هستی موجود و کشف زمان نیستی و تصمیم برای چگونگی زیستن. پیمودن راهی که به آن ایمان داریم. و حتی درمان هم به آزادی نیاز دارد. ما باید بدین باور برسیم که چیزی در درون ما هست که حق انتخاب دارد. باید درک کنیم که دیوارهای زندگی بدون آزادی آدم را گاز می‌زنند.

△ البته دکتر □ عزیزا می‌دانید که طبق باور درمانگران مکتب اگزستانسیالیسم، خود آزادی انتخاب و وجود گزینه‌های انتخابی، اضطراب‌آور است و حتی بسیاری از بیماران ناآگاهانه راهی را برمی‌گزینند که از زیر بار چنین انتخاب‌هایی طفره برونند.

□ گناه آن اضطراب نه برگردن آزادی، که به‌گردن گره‌هایی است که بیمار دارد و وظیفه‌ی درمانگر هم شناسایی و شناساندن همین گره‌ها به بیمار خواهد بود.

○ یعنی الآن ما گره داریم؟!

□ همه داریم! موضوع در شهادت و رویارویی با این گره‌هاست. که اگر نباشد و صاحب آن کلکسیون عقده، بشود اجاره‌دهنده‌ی تریبون، چه‌ها که روی خواهد داد!...

اطلاعات خصوصی مربوط به افراد را نمی‌توان در اختیار دیگران قرار داد، مگر به موجب قانون یا با رضایت فرد.

○ جای ترساندن باید به افراد آموزش داد. نمی‌شود که آدم از فن‌آوری ارتباطی استفاده نکند، چون این‌طوری کم‌دردس‌تر است. بالاخره، فن‌آوری در زندگی امروز تزریق شده و جدایی ناپذیر است.

△ روزی می‌رسد که همین کودکان و نوجوانان که با تلفن همراه و تبلت خفه‌شان کرده‌ایم، همین‌هایی که حرفی برای گرفتن با ایشان نداریم، ما را در سن پیری به یکی از خانه‌های سالمندان معرف می‌فرستند. چون عاطفه‌ای بافته نشده میان ما و آن‌ها.

□ فن‌آوری اگر بجا استفاده نشود ممکن است مانند قرص‌های رژیم لاغری عمل کند. ما چیز زیادی درباره‌ی فن‌آوری ارتباطی نمی‌دانیم. در مورد عوارض قرص‌های لاغری هم همین‌طور. این‌ها برای انسان امروز پدیده‌های نویی هستند و شاید نسل‌ها بگذرد تا بفهمیم به‌راستی چه بر سرمان آمده است. همه چیز در دنیای دیجیتال به‌گونه‌ی دیگری است. روابط، حریم خصوصی، امنیت و عوارض جانبی... و گرچه نمی‌توان بسیاری از عوارض جانبی آن را امروز فهمید و شناخت، اما می‌توان حریم‌های خصوصی را به‌گونه‌ای تنظیم کرد که شهروندان از بیشترین امنیت خاطر برخوردار باشند.

و یادمان نرفته که بزرگ‌ترین بحران بشر، بحران امنیت است. امنیت در پرستش، امنیت در بندگی درست، امنیت با کشف گیاهی که مرده را زنده کند.<sup>۱</sup> و امنیت در اینکه دولت نگهبان ملت است، با ملت است و برای ملت است.

۱- این روایت در شاهنامه آمده و به‌شناسایی کتاب کلیله و دمنه انجامیده است. توصیه می‌کنم این داستان اثرگذار را در شاهنامه بخوانید.

هر شهروند ایرانی در هر نقطه از جهان حق دارد از حمایت کامل حقوقی و سیاسی دولت ایران بهره‌مند بوده و استرداد شهروندان ایرانی در موارد اتهامی به سایر کشورها، مگر در موارد قانونی، ممنوع است.

○ زمانی که بیژن را افراسیاب در بُن چاهی افکند و توران زمین پس از ماجرای کشتن ایرج و پس از آن کشتن سیاوش و به نوعی ماجرای سهراب، می‌رفتند تا بیژن را نیز سرازتن جدا کنند، این رستم بود که با لباس بازرگانان، با کاروانی از دیبا و زر، به توران زمین رفت و به عنوان نمادی از خردورزی، شکیبایی و اندیشه‌ی نیمکره‌ی راست مغز، تورانیان را فریفت و بیژن را با کمک منیژه از چاه رهانید و ایران را سربلند کرد.

△ همین سبک اندیشه را می‌توان در دلآوری‌های میدان جنگ ۸ ساله هم دید. یا در برخورد مهاجران ایرانی با فرهنگ و جوامع غربی در قیاس با دیگر مهاجران.

□ باید به گونه‌ای باشد که وقتی می‌پرسند: Where are you from? (کجایی هستی؟)، سرت را در بهترین وضعیت ارگونومی ستون فقرات بالا بگیری و بگویی: Iran, I'm Iranian. و وقتی می‌گویند خط شما عربی است! برایشان توضیح دهی که اصولاً اعراب آن دوره، خط نداشتند و این خط که با افزودن چهار حرف (گ، چ، پ، ژ) ایرانی شده، یک خط تاریخی است. دولت هم وظیفه‌اش حمایت

۱- نیمکره‌ی راست جایگاه تجسم و تفکر خلاق، آفرینش هنری و دوراندیشی است. رستم می‌توانست به جنگ افراسیاب برود. سرداران سپاه ایران حتی او را تشویق به این کار کردند، اما رستم با خود اندیشید که چنین روشی کارآمدتر و مطمئن‌تر است. و به‌باور من یکی از نموده‌های تفکر استراتژیک در میدان جنگ بوده است.

کامل حقوقی و سیاسی از ایرانیان بیرون از این مرز پرگهر و کهن است.  
البته، به شرطی که نیاید ابرو را بردارد، چشم طرف را هم کور کند!

دولت موظف است زمینه‌ی بهره‌مندی شهروندان را از زندگی در محیطی عاری از مواد مخدر که دسترسی به این مواد ناممکن باشد، فراهم آورد. همچنین، دولت با فراهم نمودن زمینه‌ی اقدامات اساسی جهت کنترل و انسداد مرزها، نسبت به گسترش تعامل بین‌المللی و استفاده از ظرفیت‌های دیپلماتیک جهت مصونیت کشور از ورود مواد مخدر اقدام نماید. دولت باید زمینه‌های بهره‌مندی شهروندان آسیب‌دیده از مواد مخدر، از امکانات درمانی شایسته و بازتوانی و نیز امکانات بیمه‌ای شامل حمایت‌های اجتماعی پس از درمان، اشتغال، اوقات فراغت، ارائه‌ی خدمات مشاوره‌ای پزشکی، حمایت‌های حقوقی و اجتماعی و خانوادگی از آنان را فراهم نماید.

△ من به نبودن مواد مخدر اعتراض دارم! اصلاً به این سبک نگرش به آسیب و بزه اعتراض دارم! ما که در سرزمین عجایب زندگی نمی‌کنیم! پادزهر تریاک از شاهنامه و بعدها سینوهه گرفته تا پارک جمشیدیه، وجود داشته است. در واقع، در طول تاریخ هیچ ماده‌ی مخدري از گردونه حذف نشده! شاید ملتی خط خود را، زبان خود را و تمدن و تاریخش را از دست داده باشد، اما مواد مخدر را نه! پس، با رؤیای حذف و شعار به امید ایرانی عاری از مواد مخدر و پلییدی اعتیاد و این‌ها نمی‌توان اعتیاد را ریشه‌کن کرد.

موضوع بیش از آنکه حذفی باشد، آموزشی و روان‌تحلیلانه است. مواد مخدر و روان‌گردان و کاندوم و برخورد مناسب با زن و مرد و تشویق شهروندان به آموختن و مطالعه‌ی حقوق شهروندی‌شان با حذف و اضافه صورت نمی‌گیرد. با آموزش انجام می‌شود. با اختصاص بهترین ساعت‌های تلویزیون، بهترین تیتراژ در روزنامه‌ها، بهترین

ساعت تدریس برای واحد درس مهارت‌های زندگی<sup>۱</sup> می‌توان به این هدف نزدیک شد.

ترک اعتیاد، امروزه مانند رژیم غذایی، یک صنعت سودآور و سودجو شده است. اگر اینجا و آنجا می‌شنویم که در غذاهای فرآوری شده چه‌ها که نمی‌ریزند، باید گفت که مکمل‌های گیاهی و شیمیایی ترک اعتیاد هم چه فاجعه‌ای که به بار نمی‌آورند. موضوع ترک اعتیاد و درک چرایی رفتن یا نرفتن به سوی سوء مصرف مواد، امری روان‌شناختی، مددکاری، مشاوره‌ای و روان‌پزشکی است. ریشه در هزار و یک موضوع اجتماعی و خانوادگی و فردی دارد.

. △

. ○

۱- یکی از آرزوها و اهداف کاری من به عنوان روان‌شناس، تبلیغ این امر بوده که آموزش و پرورش از همان دوران پیش دبستانی لازم است این درس را با عنوان مهارت‌های زندگی و با گرایش روان‌شناختی تدارک ببیند.



دولت موظف است تدابیر و اقدامات لازم را جهت به‌مورد اجرا در آوردن حقوق عمومی پیش‌بینی شده در قانون اساسی اتخاذ نماید.

□ زبان و دلت با خرد راست کن  
همی ران از آن سان که خواهی سخُن

(فردوسی)

خردورزانه مدیریت کردن، یک حق شهروندی از یاد رفته است. بی‌خرد، ساختمانی ساخته می‌شود بدون پیش‌بینی آب و فاضلاب. زیبایی جایش را به کلیشه‌های شهری، سازه‌های مسکونی جایشان را به سقف و آهن و شیشه، و پیرآدم‌های دودزده جایشان را به کودکان دچار بیش‌فعالی شده می‌دهند. زمستان است. یک روز عادی در حال وارونگی هوا. آدم‌ها همه کاری می‌کنند تا با هم چشم در چشم نشوند.

و این وصف حالِ خاکستری، همه‌اش با خرد بهبود می‌یابد. حتی چاله‌های شرکت گاز پردیس، طعم قهوه‌های آرد نخودچی‌زده‌ی بقالی محل، نان سنگک نیم‌سوخته، غرور اجتماعی جریحه‌دار شده و وعده‌های نرسیده به سرخرمن، قیمت ارز، شاخص فلاکت و پناهگاه‌های نگهداری حیوانات کج و کوله شده!

لحظه‌هایی هست که شادیم، لحظه‌هایی هست که غمگین. و در این لحظه‌ها، هرآنکه بیشترین شباهت را به ما داشته باشد، همی انرژی‌مان به سوی او روانه می‌شود. و باید حواسمان باشد که این غمی سرکش است به سوی دیگری روان. یا شادی بی‌وصفی است که شریک برایش پیدا می‌کنیم. این خاکستری‌های شما نه غم است

و نه شادی! یعنی، نه سیاه‌نمایی است نه لُمنیسم.<sup>۱</sup> خاکستری‌ها را بهتر می‌توان پذیرفت. چون پذیرش آن‌ها با ظرفیت‌های اندک هم درک شدنی است. اگر این صفحه را ارشاد رضایت به چاپ ندهد، یعنی باید حسابی روی ظرفیت پذیرشش کار کند. اگر هم چاپ کند که حق مسلم ماست!

۱- این واژه در طول تاریخ معاصر دستخوش دگردیسی‌هایی شده است. در زبان فارسی رفتاری درجه دو در گروهی از افراد است که به هرج و مرج و اغتشاش اجتماعی دامن می‌زنند، اما در همان حال خاستگاه ایدئولوژیک ندارند.

برخورداری از هوای پاک و سالم، حق هر شهروند ایرانی است. دولت موظف است در مناطقی از کشور که با مشکل آلودگی هوا مواجهند، از کیفیت هوا و میزان تأثیرات آلودگی اطلاع پیدا نموده و ضمن انجام دادن اقدامات اجرایی مؤثر در جهت کاهش آلودگی‌ها و تأثیرات آن‌ها، برنامه‌ریزی نماید. دستگاه‌های اجرایی نیز در کنار عموم مردم، موظف به اتخاذ تدابیری جهت کنترل آلاینده‌های هوا، به‌ویژه در شهرهای بزرگ خواهند بود.

○ از هوای پاک بگو؛ از هوای آزاد بیرون پنجره؛ پنجره‌های خسته و رسوب گرفته از باران‌های نابهنگام؛ از سکوت پیش از باران و ذوق مرگی کلاغ‌ها در حوالی موزه‌ی هنرهای معاصر؛ هوای پاک و هوای آزاد را در خواستنی بودن زندگی شوخی نگیرید؛ می‌توان هر گونه‌ای زیست؛ اما آن زیستنی که با بافت فرهنگی و فکری و جهان‌بینی جامعه هماهنگ باشد، بخت تعالی را خواهد یافت؛ جزاین باشد، همه چیز به تصمیم (سه نقطه)!

□ الآن، من نفهمیدم منظورت از هوای پاک، هوای آزاد است و منظورت از هوای آزاد، آزادی نفس کشیدن است یا...!

○ انسان طاغی به روایت ژان پل سارتر، یا انسان آرمانی به روایت اسکینر، یا "آدم شده‌ی" کارل یونگ، این‌ها همه از یک چیز سخن می‌گویند: «مهندسی انسان!» انسانی که آزادی‌اش مهندسی شده، نیازهایش هم مهندسی شده است.

□ این بد است! آزادی قراردادی را می‌گویم! دلت می‌خواهد مثل تارزان عاشق شوی؟!

○ این آزادی خیلی هم خوب است، (سه نقطه). تنها جایی

که آزادی باید مهار شود، پادگان است. در دیگر جاها آزادی را باید مدیریت کرد. و می‌دانید که سبک مدیریتی قرن حاضر،  $x-y$  نیست. صحبت از مدیریت جامع کیفیت است. از اتاق فکر سازمانی<sup>۱</sup>.

۱- برای آگاهی از مبحث اتاق فکر، مطالعه کتاب و کارگاه آموزشی سازمان‌های خوش‌بین بر پایه دیدگاه روان‌شناسی مثبت‌گرا، نوشته و ابداع نگارنده، چاپ انتشارات بهار سبز توصیه می‌شود.

مقامات اداری مکلف به تأمین انتظاراتی هستند که خود آن را ایجاد کرده‌اند. این انتظارات می‌تواند ناشی از اعلامات، مقررات، رویه‌ها، رفتارها و حتی وعده‌هایی باشند که به مردم داده‌اند تا حدی که مردم به آن‌ها اعتماد و اتکا کرده‌اند و بر مبنای آن‌ها زندگی شخصی و تجاری خود را تنظیم نموده‌اند. مقام اداری نمی‌تواند به ناگاه از رویه‌هایی که خود ایجاد کرده عدول کند و در صورت تمایل به تغییر آن‌ها مکلف به اعلام قبلی سیاست‌ها و پیش‌بینی «مراحل گذار»، به رویه‌ها و سیاست‌های جدید است.

### ○ چو گفتار بیهوده بسیار گشت سخنگوی در مردمی خوار گشت

(فردوسی)

حرف‌ها انرژی صوتی نیستند؛ حرف حرمت دارد؛ حرف خوب و زشت، حرف حساب، حرف مفت؛ حرف زدن‌ها را ساده نگیریم؛ با اندیشه سخن بگوییم، نه با فیزیولوژی اعصاب و غدد؛ وعده‌هایمان حرف‌های تو خالی و موقعیتی نباشد.

هنر جوی و تیمارِ بیشِ مَخَوَر  
که گیتی سپنج است و ما برگ‌گذر

(فردوسی)

جهان می‌گذرد و آنچه می‌ماند حرف‌هایمان است. و تنها حرف راست است که می‌ماند. اگر در هنر صداست که می‌ماند، در جامعه حرف راست پابرجاست.

△ حرف را می‌توان به گونه‌ای گفت که بشود حرفِ راست.

○ بله می‌شود، اما به آن دیگر نمی‌گویند حرف راست! به آن می‌گویند حرفِ سنتز شده. گفتمان گلخانه‌ای. از آن حرف‌های مجله‌های به‌زور زرد شده‌ی طبقه‌ی زیرینِ کیوسک‌های روزنامه‌فروشی. از همان‌هایی که کنار جدول‌های تاریخ مصرف گذشته و کتاب داستان‌های کودکانه‌ی درجه‌ی پنج می‌گذارند. مخاطب، آن‌ها را تشخیص می‌دهد.

△ اما حافظه‌ی اجتماعی ضعیف است. جمع یادش می‌رود. گروه روی نگرش افراد تأثیر می‌گذارد. مردم دروغ را هم باور می‌کنند، اگر دچار کوری ناشی از درماندگی شده باشند.

□ در واقع، آن‌گونه بینشی که راستی را یک اصل بدانند، در هر بافت و طبقه‌ی اجتماعی‌ای یافت نمی‌شود. یک درمان جومی گفت شما به‌همه‌ی آنچه می‌گویید عمل نمی‌کنید. چون مشاوران هم از همسرانشان جدا می‌شوند. گفتم درست می‌گویی! اما تو پول می‌دهی که من راهکاری پیش پایت بگذارم. پزشکان هم بیمار می‌شوند، گاهی سیگار هم می‌کشند، اما توصیه‌های‌شان نادرست نیست. آن مراجع نگران این بود که آیا من مرجع قدرت هستم یا خیر. چون آن وقت قضیه خیلی فرق می‌کرد. گاهی دروغ موجب رستگاری بعضی‌ها می‌شود!

△ رستگاری در کجا؟ رستگاری در چه؟

□ فرض کن در دنیا، و در ماندن در جایگاه اینجا و اکنونی‌شان.

△ همه روشنایی‌های تو راستی است...

(فردوسی)

○ ز تازی و کژی بباید گریست...

(فردوسی)

## چند ماه بعد

زنانگی و مردانگی، در همه‌ی ما هست. حتی اوایی که منکر بخش‌های زنانه و مردانه‌ی روانش می‌شود، منکر وجود مزه در سیب است و رنگ در انار. موضوع در موازنه‌ی میان این بخش‌های شخصیت و روان است... اکنون  $\Delta$  و  $\circ$  پس از درمان نگرانی‌هایشان از حال و آینده، در جامعه هستند. توهم‌های‌شان از میان رفته، ترس و نگرانی روان‌نژندشان از هستی و بودن و زیستن، جای خود را به معنای زندگی داده است. هر جا که زندگی جاری شود، آنجا معنا می‌گیرد... آن‌ها بهبود یافتند و ماند «من»...

من آگاهی یافته، می‌شود هوشمندی. این من نوپای درون را چنان تعریف کنیم که دستاورد آن بشود آگاهی مثبت، اعتماد به نفس مثبت و هوشمندی بی‌همتای جان جهان. و چگونه می‌توان از هوشمندی بود، زمانی که آگاه نباشیم؟ و آیا حقوق شهروندی یک انسان، آگاهی متعالی‌ای نیست؟ آیا دانستن حق، گام نخست برای احقاق حق نیست؟ اگر حقوق شهروندی خود را بشناسیم، برای رسیدن به آن می‌کوشیم و جوامع آرام، آن‌هایی هستند که برای رسیدن به حقوق شهروندی کوشیده‌اند. نه اینکه بیل بردارند و زمین را بکنند. آن‌ها کتاب می‌خوانند - فرهنگ کهن‌شان را - اگر فرهنگ کهنی داشته باشند. گرمی می‌دارند، نور را بر کهنه سوار می‌کنند و تمدن و فرهنگ‌هاشان را دور نمی‌ریزند. باور من - نویسنده - این است که اعتماد به نفس این جامعه در نقطه‌ای است که می‌بایست بالاتر رود. و حقوق شهروندی یکی از گام‌های بنیادین در این راه است. این «من» درون ما با کمک این آگاهی‌ها به بالندگی می‌رسد، متعالی می‌شود، شکوفا می‌شود و این یعنی، همبستگی میان من‌ها. از

شاهنامه با جدیت بهره بردم چون باور دارم رستگاری به معنای زمینی آن، از ورودی فرهنگ است. از درک و فهم کهن الگوها و اسطوره‌های کهن است و ما همه‌ی این‌ها را در شاهنامه داریم. من حقوق شهروندی را با دیدی پویا و کاونده بر شاهنامه‌ی فردوسی و ترکیب آن با قوانین حقوق شهروندی، روان‌شناسی اگزیستانسیال و در پی آن، روان‌شناسی مثبت‌گرا به خود و خواننده‌ام پیشنهاد دادم. و این را نخستین گام در این ژانر و با این موضوع در کشورم می‌دانم. کشوری که اگرچه واردکننده‌ی گندم و بنزین بوده یا هست، اما دردناک است اگر واردکننده‌ی فرهنگ هم باشد.

این کتاب برای من ادای دین به کشورم، فرهنگم و مردمانی است که در کنارشان رشد می‌کنم. با ایران و فردوسی آغاز کرده بودم و با ایران و فردوسی این کتاب را به پایان می‌برم...

چو ایران نباشد تن من مباد  
بدین بوم و برزنده یک تن مباد

شاهنامه فردوسی



بمنظور ارزیابی رضایت مندی مشتریان:  
شما به این کتاب چه نمره‌ای می‌دهید؟  
لطفاً یک عدد از ۱ تا ۱۰ را به همراه اسم کتاب  
بشماره ۰۲۰۲۱۱۵۰۰۰ پیامک کنید



## منابع و مآخذ

- اروین یالوم. روان‌درمانگر قصه‌گو. چاپ دوم. ترجمه سپیده حبیب. تهران: نشر دانه.
- گاتری. رفتارگرایی نوین. ترجمه رامین کریمی. نشر دانه.
- منشور حقوق شهروندی. معاونت حقوقی ریاست جمهوری.
- ویلیام گلسر. بنیانگذار واقعیت درمانی و تنوری انتخاب. ترجمه علی صالحی. نشر دانه.
- ویکتور امیل فارانکل. بنیانگذار معنا درمانی. ترجمه احمد رضا محمدپور. نشر دانه.
- مارتین سلیگمن. روان‌شناس مثبت‌گرا. ترجمه رامین کریمی. نشر دانه.
- شاهنامه فردوسی.
- اریک برن. نشر دانه.
- ژان پیاژه. نشر دانه.
- دانه. کمدی الهی. ترجمه شجاع‌الدین شفا.
- سهراب مرغ‌مهاجر. ترجمه پریدخت سپهری. نشر طهوری.
- اریک فروم. نشر دانه.
- هرگنهان. مقدمه‌ای بر نظریه‌های یادگیری. ترجمه علی اکبر سیف. نشر دوران.
- آگاهی مثبت. نظریه روان‌شناسی مثبت‌گرای ایرانی. ترجمه رامین کریمی. نشر بهار سبز.
- ازمن تا من، سه اثر در روان‌شناسی اجتماعی، نشر بهار سبز.



[telegram.me/baharesabz1](https://t.me/baharesabz1)

لطفاً بهار سبزا در تلگرام پیگیری کنید

متن پیش‌نویس غیررسمی

# منشور حقوق شهروندی (گام اول: اصول کلی، برنامه و خط‌مشی دولت)

ویرایش ۰۱

تهیه شده توسط  
معاونت حقوقی ریاست جمهوری

با همکاری  
مرکز بررسی‌های استراتژیک ریاست جمهوری

آذرماه ۱۳۹۲

بسمه تعالی  
اللهم صل علی محمد و آل محمد

## منشور حقوق شهروندی (گام اول: اصول کلی، برنامه و خط‌مشی دولت)

نظر به کرامت و ارزش والای انسان در شریعت مبین اسلام؛ نظر به جایگاه رفیع انسان که در آیه شریفه ۷۰ در سوره مبارکه اسراء مورد تأکید قرار گرفته است: «وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ وَحَمَلْنَاهُمْ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ وَرَزَقْنَاهُمْ مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَفَضَّلْنَاهُمْ عَلَى كَثِيرٍ مِمَّنْ خَلَقْنَا تَفْضِيلًا» «و به راستی ما فرزندان آدم را گرامی داشتیم و انسان را در خشکی و دریا (بر مرکب‌ها) برنشانیدیم، و از چیزهای پاکیزه به ایشان روزی دادیم، و آن‌ها را بر بسیاری از آفریده‌های خود برتری آشکار دادیم»؛ نظر به فرمایش گهربار حضرت امام علی(ع): «جَعَلَ اللَّهُ سَبْحَانَهُ حُقُوقَ عِبَادِهِ مُقَدَّمَةً لِحُقُوقِهِ فَمَنْ قَامَ بِحُقُوقِ عِبَادِ اللَّهِ كَانَ ذَلِكَ مُؤَدِّيًا إِلَى الْقِيَامِ بِحُقُوقِ اللَّهِ تَعَالَى» با این ترجمه که «خداوند سبحان حقوق بندگان را بر حقوق خودش مقدم دانسته است پس هر که حقوق بندگان را رعایت کند، این امر به ادای حقوق خداوند منجر خواهد شد» (شرح غرر الحکم، ج ۳، ص ۳۷۰)؛ نظر به اصول متعددی از قانون اساسی جمهوری اسلامی ایران از جمله اصول مندرج در فصل سوم در مورد حقوق ملت؛ نظر به فراز تاریخی صدور فرمان هشت ماده‌ای رهبر کبیر انقلاب اسلامی و بنیان‌گذار جمهوری اسلامی ایران حضرت امام خمینی (قدس سره) درباره حقوق مردم، قانون، قوه قضاییه و لزوم اسلامی شدن روابط و قوانین، (در تاریخ ۲۴ آذر ماه سال ۱۳۶۱)؛ نظر به دیدگاه‌های معظم‌له، در موضوع حقوق شهروندی: «من مکرر اعلام کرده‌ام که در اسلام نژاد، زبان، قومیت و گروه و ناحیه مطرح نیست. تمام مسلمین - چه اهل سنت و چه شیعی - برادر و برابر و همه برخوردار از همه مزایا و حقوق اسلامی هستند» (صحیفه نور، جلد ۱۶، صفحه ۴۴۳)؛ نظر به منویات مقام معظم رهبری مدظله العالی؛ بدینوسیله خط‌مشی و برنامه دولت جمهوری اسلامی ایران

در زمینه بازخوانی، شناسایی، اعلان، توسعه، اجراء و نظارت بر تحقق حقوق شهروندی برای تمامی اتباع کشور و اصول راهنمای دولت در تصویب مقررات و پیشنهاد قوانین و در کلیه اقدامات دولت و دستگاه‌های اجرایی، طبق فصول آتی اعلام می‌گردد:

## فصل اول - قواعد عمومی

ماده ۱- قواعد عمومی حاکم بر این منشور عبارت است از:

۱-۱- کلیه اتباع ایران صرف‌نظر از جنسیت، قومیت، ثروت، طبقه اجتماعی، نژاد و یا امثال آن از حقوق شهروندی و تضمینات پیش‌بینی شده در قوانین و مقررات، برخوردار می‌باشند. این منشور هیچ‌گونه تأثیری بر دیگر حقوق اتباع ایرانی و حقوق اتباع سایر کشورها که در سایر قوانین و مقررات و یا کنوانسیون‌های بین‌المللی (که ایران وفق مقررات به آن‌ها ملحق شده است) مقرر گردیده، ندارد.

۲-۱- این منشور با هدف تجمیع، شناسایی و بیان حقوق شهروندی تنظیم شده و مفاد آن باید به گونه‌ای سازگار و هماهنگ با یکدیگر و با سایر قوانین و مقررات تفسیر و اجرا شود؛ به نحوی که هیچ‌یک از حقوق شهروندی شناسایی و احصاء شده دیگر را محدود نسازد؛ و کرامت و منزلت انسانی همواره در بالاترین سطح ممکن مورد احترام و حمایت قرار گیرد.

۳-۱- باتوجه به تعالیم دین مبین اسلام، قانون اساسی جمهوری اسلامی ایران و مبانی ملی و دینی و تاریخ تمدن این سرزمین، شناسایی، توسعه، اجرا و تضمین حقوق شهروندی مردم و زمینه‌سازی از طریق ابزارهای موجود برای اعتلای قوانین و مقررات و سیاست‌ها برای نیل به این حقوق، تکلیف دولت است.

۴-۱- عدم رعایت حقوق شهروندی مقرر در قوانین و مقررات موجب تحقق ضمانت‌های قانونی نقض آن قواعد بوده و با مأمورین ناقض یا اهمال کننده در اجرای این قوانین یا مقررات، طبق قوانین و مقررات عمومی و به‌ویژه قوانین مربوط به تخلفات اداری و مقررات کیفری رفتار خواهد شد.

۵-۱- این منشور در مقام احصاء تکلیف دولت جمهوری اسلامی

ایران در نیل به اهداف مربوط به تحقق حقوق شهروندان بوده و از این رو تمامی دستگاه‌های اجرایی موظفند با رعایت این مصوبه نسبت به فراهم نمودن زمینه اجرا، نظارت و توسعه این مصادیق در چارچوب قانون اساسی جمهوری اسلامی ایران و شرع مقدس اسلام و سایر قوانین و مقررات (با استفاده از ظرفیت‌های موجود و یا پیشنهاد لوایح قانونی و یا تصویب مقررات) اقدام نمایند.

۱-۶- مفاد این منشور به منظور اعلان حقوق شهروندی و اهداف شاخص‌های مورد نظر دولت جهت پیشنهاد اصلاح قوانین ضمن لوایح مربوط و یا انجام سایر اقدامات ضروری تنظیم شده است. این منشور «برنامه و خط‌مشی» دولت است و در مقام ایجاد حقوق و تکالیف جدید و یا توسعه و تضییق آن‌ها نمی‌باشد و صرفاً بیان مجموعه‌ای از مهم‌ترین حقوق شهروندی است که یا در قوانین جاری با حدود و ثغور مشخص و ذکر تضمینات آن‌ها شناسایی شده‌اند و یا اینکه دولت با توجه به مفاد این منشور از طریق پیگیری خط‌مشی و برنامه اصلاح و توسعه نظام حقوقی و تدوین و پیگیری تصویب لوایح قانونی، در جهت تحقق و عملی‌سازی آن‌ها تلاشی جدی و فراگیر را با جلب همکاری سایر قوا و مقامات ذیصلاح معمول خواهد داشت.

### فصل دوم - مهم‌ترین حقوق شهروندی

ماده ۲- دولت جمهوری اسلامی ایران موارد ذیل را به عنوان مهم‌ترین حقوق شهروندی اعلان نموده و اجراء و تضمین آن‌ها را در اولویت قرار می‌دهد و تلاش مجدانه و همه جانبه‌ای را برای تحقق، اجرا و تضمین آن‌ها به کار خواهد گرفت.

ماده ۳- دولت موظف است تدابیر و اقدامات لازم را به‌ویژه از طریق تدوین و اجرای برنامه جامع اصلاح و توسعه نظام حقوقی، به منظور عملی‌سازی و اجرای حقوق و آزادی‌های عمومی پیش‌بینی شده در قانون اساسی، قوانین عادی و این مصوبه، انجام دهد.

حیات، سلامت و زندگی شایسته

۱-۳- شهروندان از حق حیات برخوردارند. هیچ شهروندی را نمی‌توان از حق حیات محروم ساخت، مگر براساس حکم دادگاه‌های صالحی که بر مبنای موازین قانونی تشکیل و صادر شده و اصول دادرسی عادلانه در آن رعایت شده باشد.

۲-۳- بهره‌مندی از زندگی شایسته از جمله خوراک، پوشاک، مسکن، آموزش، بهداشت و درمان مناسب از حقوق شهروندان محسوب می‌شود.

۳-۳- دستگاه‌های اجرایی موظفند در چارچوب قوانین و مقررات تمامی اقدامات لازم برای افزایش سطح سلامت عمومی، حفظ حقوق بنیادین حیات، شرایط مطلوب برای زندگی، سلامت و بهداشت، کاهش میزان مرگ و میر اطفال و افزایش طول عمر شهروندان، دسترسی آسان، ارزان و گسترده به درمان، دارو، تجهیزات و کالاهای خدمات پزشکی، درمانی و بهداشتی منطبق با استانداردهای ملی و تأمین و ارتقای سلامت افراد، شرایط زیست سالم و مطلوب برای ادامه زندگی را به عمل آورند. دولت ملزم است تا با نظارت بر مراکز درمانی حصول شرایط بهتر درمانی را فراهم سازد.

۴-۳- شهروندان از حق بهره‌مندی از سلامت جسمی و معنوی برخوردار می‌باشند.

۵-۳- شهروندان حق دارند از محیط زندگی و کاری ایمن و عاری از آسیب‌های جسمی و روحی به آنان، برخوردار باشند.

۶-۳- دولت موظف است زمینه بهره‌مندی تمامی شهروندان را از کلیه حقوق تأمین اجتماعی، خدمات و حمایت‌های مالی و اعتباری مربوط در موارد بیماری، معلولیت، بازنشستگی، بیکاری، پیری، از کار افتادگی، بی‌سرپرستی، در راه ماندگی، حوادث و سوانح غیرمترقبه، نیاز به خدمات بهداشتی و درمانی و مراقبت‌های پزشکی به صورت بیمه و غیره را به عنوان حقی همگانی با رعایت قانون فراهم نماید.

۷-۳- شهروندان از حق دسترسی به مراقبت‌های بهداشتی و

درمانی مناسب برخوردارند.

- ۸-۳- شهروندان بایستی از زندگی شاد همراه با امید به آینده‌ای بهتر از بدو تولد و در همه محیط‌های اجتماعی برخوردار شوند.
- ۹-۳- دولت موظف است با انجام تدابیر لازم، زمینه برخورداری از وضعیت و امکانات کافی برای برگزاری مراسم و برنامه‌های مفرح و برپایی جشن‌های ملی و مذهبی، اجرای برنامه‌های تفریحی، مسافرتی، گردشگری، اقامت در سکونت‌گاه‌های طبیعی، سفرهای ارزان، فرصت مطالعه، پرداختن به کارهای ذوقی، ادبی، هنری و سرگرمی را برای شهروندان فراهم نماید.
- ۱۰-۳- شهروندان از حق آزادی، امنیت فردی، روانی، شغلی، فرهنگی، اجتماعی، سرمایه‌گذاری، زندگی باثبات، نظم و تمامی دیگر مصادیق قانونی و عرفی امنیت، برخوردار هستند. این حق قابل سلب شدن نیست و محدود شدن آن، تنها به موجب قانون امکان‌پذیر است.

ازادی اندیشه، بیان و مطبوعات

- ۱۱-۳- شهروندان از حق آزادی اندیشه و بیان برخوردارند. این حق شامل آزادی ابراز، ترویج و انتشار اندیشه‌ها و عقاید به صورت شفاهی، کتبی، الکترونیکی یا به هر وسیله دیگر به انتخاب خود شهروند با رعایت قانون، می‌باشد.
- ۱۲-۳- تفتیش عقاید ممنوع است. هیچ‌کس را نمی‌توان به پذیرش یا داشتن اندیشه‌ای خاص مجبور یا از آن منع نمود.
- ۱۳-۳- هر شخص حقیقی و حقوقی در بیان اندیشه و احساس خود درباره همه موضوعات و در هر یک از گونه‌های آفرینش فکری، ادبی، هنری و در هر شکل و ساختار رسانه‌ای، در قالب ضوابط قانونی اعلام شده آزاد است.
- ۱۴-۳- تمامی ارکان حاکمیت وظیفه حمایت، حفاظت و احترام به تنوع‌های سیاسی، اجتماعی و فرهنگی را در راستای حفظ آزادی رسانه دارند، از همین‌رو دولت باید زمینه‌های تشکیل و فعالیت رسانه‌های آزاد و مستقل را فراهم آورد.
- ۱۵-۳- تمامی مردم حق دسترسی آزاد به تمامی رسانه‌ها و منابع



اطلاعاتی را در چارچوب قوانین دارند.

۱۶-۳ دولت به آزادی نشریات و مطبوعات، رسانه‌ها اعم از کاغذی یا الکترونیکی و نیز تمامی رسانه‌های شنیداری و دیداری (اعم از وبسایت‌ها، وبلاگ‌ها، شبکه‌های تلویزیونی و اینترنتی و مانند این‌ها) در صورتی که مخل به مبانی اسلام یا حقوق عمومی نباشند، در چارچوب قانون احترام می‌گذارد.

۱۷-۳ روزنامه‌نگاران و رسانه‌ها نباید در جمع‌آوری و انتشار اطلاعات و مطالب خود با تهدید و یا مجازات مواجه شوند. نهادهای دولتی یا تحت کنترل دولت، در چارچوب قوانین و مقررات، نباید مانع آزادی دسترسی رسانه به اطلاعات مورد نیاز آنان شوند.

۱۸-۳ دولت مکلف است زمینه قانونی لازم برای تأمین استانداردهای شغلی برای اصحاب رسانه از جمله اقدامات رفاهی، پوشش بیمه‌ای، امنیت کاری، تأمین پوشش حمایتی در برابر فشارهای ناروا، تضمین دستمزد مناسب را به صورت برابر و عادلانه و بدون تبعیض فراهم نماید. معیشت اقتصادی کارکنان رسانه‌ها نباید به وسیله دولت و نهادهای تحت کنترل دولت، تهدید شود.

#### دسترسی به اطلاعات

۱۹-۳ شهروندان ایرانی باید به کلیه قوانین و مقررات و یا تصمیمات نهادهای عمومی در حوزه قوه مجریه و مرتبط با شئون زندگی خویش در حدود قوانین و در صورتی که برخلاف امنیت ملی نباشد، دسترسی آزاد داشته و هیچ کس نمی‌تواند آنان را از اطلاع، آگاهی و دسترسی به قوانین و مقررات موجد حق و تکلیف ایشان محدود نماید.

۲۰-۳ هر شهروند در وسیع‌ترین شکل و منحصرأ محدود به استثنائات قانونی، حق دارد به صرف درخواست به اطلاعات و سوابق خود نزد سازمان‌های عمومی و دولتی و غیردولتی که به شکل مستقیم یا غیرمستقیم از منابع و امتیازات مالی عمومی استفاده می‌کنند یا کارکردهای عمومی دارند دسترسی داشته باشد و از تصمیماتی که نهادهای عمومی در ارتباط با ایشان اتخاذ می‌کنند، مطلع شوند. همه شهروندان حق دارند تصویری از

اطلاعات، سوابق و تصمیمات مزبور برای خود تهیه نمایند.

هویت فرهنگی، بیان رسانه‌ای و آفرینش هنری

۲۱-۳- همه شهروندان ایرانی حق دارند که هویت فرهنگی، قومی، مذهبی و زبانی آنان شناسایی شده و بدون هرگونه تبعیض از حمایت‌های قانونی برخوردار باشند.

۲۲-۳- دولت موظف است با همکاری سازمان صدا و سیما، جمهوری اسلامی ایران، کاربرد آزادانه زبان‌ها و گویش‌های محلی و قومی، در کنار زبان فارسی را با حفظ وحدت ملی و تمامیت هویت ایرانی فراهم آورد.

۲۳-۳- همه شهروندان ایرانی حق دارند از ابزار لازم برای مشارکت کامل در همه ابعاد زندگی فرهنگی گروهی خاص خود که شامل تأسیس نهادهای، تشکلهای، انجمن‌ها، برگزاری گردهمایی‌ها، برپایی آیین‌های دینی و قومی و آداب و رسوم فرهنگی، در چارچوب قوانین و مقررات برخوردار باشند.

۲۴-۳- دولت موظف به حفظ بناها و یادبودهای تاریخی و فرهنگی در سراسر کشور صرف‌نظر از تعلق آن‌ها به گروه‌های مختلف قومی، فرهنگی و مذهبی است.

۲۵-۳- همه شهروندان محق به بهره‌مندی از تعالی اخلاقی و معنوی هستند، و دولت موظف است زمینه لازم را برای برخورداری شهروندان از فرصت عبادت و خودسازی و تعالی معنوی فراهم نماید.

۲۶-۳- دولت موظف به رفع موانع موجود در برابر توسعه اخلاق و معنویت است. موانع مذکور ناظر بر معضلاتی همچون فقر، ترس و ناآگاهی است که بندگی انسان در برابر ثروت، قدرت و اوهام منتهی می‌شود.

۲۷-۳- دولت مکلف است آزادی والدین و سرپرستان قانونی کودکان را در تأمین آموزش مذهبی و اخلاقی کودک براساس معتقدات خودشان محترم بشمارد.

۲۸-۳- هنر به عنوان تجلی خلاقیت و شکوفایی شخصیت انسانی همچون سایر مصادیق ابراز عقیده در تمامی اشکال خود نظیر

موسیقی، نمایش، سینما، ادبیات، کاریکاتور، هنرهای تجسمی و آثار ادبی آزاد است و کلیه شهروندان حق دارند ایده‌ها و آثار هنری و ادبی خود را به‌صورت آزادانه و در محدوده قانون تولید و عرضه نمایند.

۳-۲۹- دولت موظف است آزادی آفرینش، آموزش و عرضه هنر و حمایت از شهروندان در برابر نقض آن، وفق قوانین و مقررات تضمین نماید. هرگونه حمایت مادی و معنوی دولت از هنر در تمامی مصادیق آن و به هر شکل بایستی بدون اعمال تبعیض و وفق مقررات انجام شود.

۳-۳۰- دولت موظف است سازوکارهای لازم جهت مشارکت گسترده بخش خصوصی را در تمامی مراحل تولید و عرضه همه اقسام هنر فراهم سازد. فعالان هر یک از عرصه‌های هنری حق دارند به‌صورت آزادانه نسبت به تأسیس نظام صنفی و حرفه‌ای در چارچوب قوانین و مقررات اقدام نمایند.

#### حريم خصوصي

۳-۳۱- حریم و زندگی خصوصی، مسکن، وسایط نقلیه و اشیاء خصوصی شهروندان از مداخله خودسرانه، تفتیش و بازرسی بدون مجوز قانونی مصون است و تعرض به اطلاعات و داده‌های شخصی، تفتیش، گردآوری، پردازش، بکارگیری و افشاء نامه‌های شهروندان اعم از الکترونیکی و غیرالکترونیکی یا مرسولات پستی آنان مجاز نمی‌باشد. بازرسی، ضبط، تفتیش، ملاحظه، قرائت، توقیف یا معدوم نمودن بدون مجوز قانونی نامه‌ها و ارتباطات از راه دور نظیر ارتباطات تلفنی، تلگراف، نمابر، بی‌سیم و ارتباطات اینترنتی خصوصی مربوط به شهروندان و استراق‌سمع یا رهگیری و سانسور آن‌ها بدون مجوز قانونی، ممنوع است.

۳-۳۲- جمع‌آوری اطلاعات فردی توسط اشخاص خصوصی یا عمومی باید با استفاده از روش‌های قانونی و براساس رضایت فرد مزبور یا مجوز قانونی صورت پذیرد. افراد حق دارند به اطلاعاتی که درخصوص آنان جمع‌آوری شده دسترسی داشته باشند و در صورت وجود اشتباه، خواستار اصلاح این اطلاعات شوند.

۳۳-۳- اطلاعات خصوصی مربوط به افراد را نمی‌توان در اختیار دیگران قرار داد، مگر به موجب قانون یا با رضایت فرد.

۳۴-۳- رسانه‌ها باید حریم خصوصی افراد را رعایت نمایند و در صورتی که موجب توهین، افترا و ضرر معنوی و مادی شوند باید پاسخگو باشند.

### سلامت اداری، حکمرانی شایسته و حکومت قانون

۳۵-۳- اداره شایسته جامعه و رعایت آن از سوی مقامات اداری و اجرایی در راستای منصفانه کردن تصمیمات اداری، رعایت الزامات حکمرانی شایسته، حمایت از کرامت شخصی، تقویت مشارکت شهروندان، تقویت موجه‌سازی تصمیمات اداری و بهتر کردن کیفیت پیامدهای تصمیم‌گیری اداری به عنوان خط‌مشی دولت اعلام می‌گردد. همچنین به منظور حمایت از حق‌ها، شایستگی‌ها و امتیازات شهروندان در برابر خودسری‌های مقامات اداری و تضمین ساختارهای نظام اداری مطلوب، قانون‌مدار، مناسب، کارا، منعطف، بهره‌ور، پاسخگو، شفاف، اخلاقی و عاری از هرگونه فساد، تبعیض و جانبداری، باید در سرلوحه برنامه‌های دولت قرار گیرد.

۳۶-۳- اتخاذ هر تصمیم و اقدام اداری که حقوق، منافع و آزادی‌های شهروندان را تحت تأثیر قرار دهد، باید مبتنی بر مصلحت عمومی و در چارچوب قانون باشد.

۳۷-۳- دولت موظف است تدابیر و اقدامات لازم را جهت به مورد اجرا درآمدن حقوق عمومی پیش‌بینی شده در قانون اساسی اتخاذ نماید.

۳۸-۳- دولت موظف است زمینه ارائه خدمات عمومی به صورت برابر، منصفانه و در کوتاه‌ترین زمان ممکن، توسط نهادهای مؤسسات عمومی را فراهم نماید.

۳۹-۳- مراجع عمومی باید در روابط خود با شهروندان، خدمتگزاری پاسخگو، مؤدب، دقیق، صادق، امین، گشاده‌رو و قابل دسترس باشند و در جواب دادن به مکاتبات و مکالمات تلاش نمایند تا حد امکان در حیطه صلاحیت خود کمک کنند و جواب سؤالات مطرح شده را به نحو مطلوب و مناسب و در صورت درخواست

متقاضی به صورت مکتوب ارائه بدهند.

۴۰-۳- مقامات اداری مکلف به تأمین انتظاراتی هستند که خود آن را ایجاد کرده‌اند. این انتظارات می‌تواند ناشی از اعلامات، مقررات، رویه‌ها، رفتارها، و حتی وعده‌هایی باشد که به مردم داده‌اند، تا حدی که مردم به آن‌ها اعتماد و اتکاء کرده‌اند و بر مبنای آن‌ها زندگی شخصی یا تجاری خود را تنظیم نموده‌اند. مقام اداری نمی‌تواند به ناگاه از رویه‌هایی که خود ایجاد کرده عدول کند و در صورت تمایل به تغییر آن‌ها مکلف به اعلام قبلی سیاست‌ها و پیش‌بینی «مرحله گذرا» به رویه‌ها و سیاست‌های جدید است. ۴۱-۳- شهروندان حق نقد، نظارت و اطلاع از عملکرد دستگاه‌های اجرایی را در چارچوب قوانین دارند. دولت مکلف است نقدپذیری را در دستگاه‌های اجرایی نهادینه کرده و راهکارهای اطلاع‌رسانی و شفاف‌سازی عملکرد خود را در مقررات و رویه‌ها پیش‌بینی کند.

#### شفافیت و رقابت

۴۲-۳- دولت موظف است از طریق تنظیم و تصویب قوانین و مقررات رقابتی و ضد انحصاری و اجرای کامل قوانین موجود، رقابت سالم و قانونمند همه افراد و بازیگران اقتصادی جامعه را در بازار تضمین نماید.

۴۳-۳- دولت موظف است اطلاعات اقتصادی را به صورت شفاف در دسترس همه قرار دهد. کلیه تصمیمات اقتصادی دولت از جمله قراردادهای و به‌ویژه مزایده‌ها و مناقصات، باید به صورت شفاف و بدون ایجاد هرگونه رانت اطلاعاتی برای فرد یا گروهی خاص با هدف ایجاد رقابت برای همه مردم، انجام شود.

۴۴-۳- دولت موظف است ثبات در تصمیمات اقتصادی خود و عدم تغییرات مکرر قوانین و مقررات مربوط به تولید؛ برطرف شدن پدیده فرایندهای پیچیده فراروی سرمایه‌گذاری و تولید؛ هدایت منابع بانکی و تأمین نقدینگی لازم برای فعالیتهای مولد اقتصادی؛ گسترش مناسبات و پیوندهای منطقه‌ای و حضور فعال در بازارهای جهانی با هدف توسعه مبادلات اقتصادی و تجاری؛ حمایت از نوسازی و تجهیز بنگاه‌های تولیدی به دانش فنی روز

با هدف ارتقای بهره‌وری و رقابت‌پذیری؛ هدایت برنامه‌ریزی شده درآمدهای ارزی نفت به سمت سرمایه‌گذاری‌های مولد پایدار را در سرلوحه برنامه‌های خویش قرار دهد.

۴۵-۳- شناسایی گلوگاه‌های سوداگری مخل در اقتصاد و برنامه‌ریزی مدیرانه برای از بین بردن آن‌ها؛ جلوگیری از واردات بی‌رویه کالاهای خارجی و اتخاذ تدابیر و سیاست‌های صحیح واردات و حمایت از تولیدات داخلی؛ مبارزه جدی با قاچاق کالا و ارز از وظایف دولت و از حقوق تولیدکنندگان و فعالان اقتصادی است.

۴۶-۳- هر شهروندی حق دسترسی به کالاهای خدمات استاندارد را دارد. کالا یا خدمات دریافتی باید، عاری از عیب، زیاده، نقیصه یا حالتی باشد که مخل بهره‌مندی مطلوب است. کلیه عرضه‌کنندگان کالا و خدمات، مسئول صحت و سلامت کالا و خدمات عرضه شده مطابق با ضوابط و شرایط مندرج در قوانین و یا مندرجات قرارداد مربوطه یا عرف در معاملات هستند. تبلیغات خلاف واقع و رایحه اطلاعات نادرست که موجب فریب یا اشتباه مصرف‌کننده از جمله از طریق وسایل ارتباط جمعی، رسانه‌های گروهی و برگه‌های تبلیغاتی شود، ممنوع می‌باشد.

۴۷-۳- دولت موظف است در چارچوب قوانین و مقررات با استفاده از حداکثر توان و امکانات خود و در چارچوب قانون، امنیت سرمایه‌گذاری و آزادی گردش سرمایه را تأمین نماید.

۴۸-۳- فرآیند تصمیم‌گیری که مقررات‌گذار براساس آن تصمیماتش را اتخاذ می‌کند باید در تمام مراحل باز باشد و کلیه شهروندان حق دارند در تمام مراحل تصمیم‌گیری نظرات خود را به اطلاع سازمان مقررات‌گذار برسانند. پس از تصمیم‌گیری و در راستای رعایت اصل شفافیت، شهروندان حق دارند به صورت کتبی از طریق انتشار یک اطلاعیه عمومی از کلیه تصمیمات آگاهی پیدا کنند. همچنین شهروندان حق دارند از خلاصه‌ای از نظراتی که طی فرآیند تصمیم‌گیری ارائه شده است، اطلاع یابند.

حق مشارکت شهروندان در سرنوشت اجتماعی

۴۹-۳- شهروندان به‌طور برابر از حق تعیین سرنوشت برخوردار

هستند و می‌توانند این حق خود را بدون تبعیض و آزادانه در صورت وجود شرایط قانونی، در اداره امور کشور به‌طور مستقیم یا از طریق نمایندگان که در انتخاباتی آزاد و قانونی و با رأی خود انتخاب می‌کنند، مشارکت نمایند.

۳-۵۰- تنظیم برنامه‌های عمومی کشور باید چنان باشد که هر شهروند علاوه بر تلاش شغلی، فرصت و توان کافی برای شرکت فعال در اداره امور کشور را داشته باشد.

۳-۵۱- هر شهروند حق دارد از طریق شرکت در همه‌پرسی در تصمیمات بسیار مهم اقتصادی، سیاسی، اجتماعی و فرهنگی کشور وفق قانون مشارکت کند.

۳-۵۲- دولت موظف است سطح آگاهی‌های عمومی را در همه زمینه‌ها به‌منظور تشویق شهروندان به مشارکت در تعیین سرنوشت اجتماعی خویش افزایش دهد.

### حقوق اقتصادی و مالکیت

۳-۵۴- مالکیت شهروندان محترم است. هر مالکی نسبت به مایملک خود حق همه‌گونه تصرف و انتفاع را داراست. هیچ شخص یا مقامی نمی‌تواند مالکیت دیگری به غیر مواردی که در قانون مشخص شده است را سلب، یا اموال او را مصادره یا ضبط و توقیف نماید. اعمال محدودیت در حق مالکیت، تصرف و انتفاع فقط به موجب قانون، آن‌هم پس از پرداخت غرامت فوری و منصفانه مجاز است.

۳-۵۵- مالکیت معنوی و حقوق ناشی از آن مشمول حمایت‌های قانونی می‌باشد.

۳-۵۶- همه شهروندان در دستیابی به فرصت‌ها، امکانات و خدمات عمومی و دولتی برابرند. خصوصی‌سازی و واگذاری قراردادهای پیمان‌های دولتی باید با رعایت کلیه قوانین و مقررات مربوطه و امکان رقابت تمامی افراد و شهروندان در دستیابی به فرصت‌ها و امکانات دولتی باشد.

## اشتغال و کار شایسته

۵۷-۳ تمامی شهروندان ایرانی حق دارند شغلی را که بدان مایلند در صورتی که برخلاف قانون و نافی حقوق دیگران نباشد، برگزیده و به آن اشتغال داشته باشند.

۵۸-۳ دولت بایستی اقدامات لازم به منظور رسیدن به اشتغال کامل و قراردادادن وسایل کار در اختیار همه کسانی که قادر به کارند ولی وسایل کار ندارند، با رعایت ضرورت‌های حاکم بر برنامه‌ریزی عمومی اقتصاد کشور از قبیل تشکیل تعاونی یا با استفاده از مشارکت بخش خصوصی، را انجام دهد.

۵۹-۳ کلیه شهروندان از حق کارکردن، فرصت برابر در دسترسی به مشاغل و انتخاب آزادانه حرفه موردنظر خود برطبق موازین قانونی به گونه‌ای که قادر به تأمین معاش خود به صورت، منصفانه و آبرومندانه باشند برخوردارند. دولت موظف است با اتخاذ تدابیر لازم حسن اجرای این حق را تضمین نماید.

۶۰-۳ شهروندان در برابر کار یکسان از مزد مساوی برخوردارند. مزد و مزایای کارگران یا کارمندان باید منصفانه و به اندازه‌ای باشد که زندگی آبرومندانه‌ای را برای آنان تأمین نماید. معلولیتی که مانع انجام کار نگردد نباید موجب محرومیت از حقوق پیش‌بینی شده باشد.

۶۱-۳ هر شهروند حق دارد از حقوق مناسب در برابر کار خود برخوردار باشد به نحوی که برای تأمین هزینه‌های متعارف زندگی مجبور به کار اضافه نباشد.

۶۲-۳ هر شهروند باید از هرگونه تبعیض در کار-مبتنی بر دلایل وانگیزه‌های غیرقانونی و ناموجه-مصون باشد.

۶۳-۳ شهروندان باید در برابر اخراج غیرموجه از کار از حداکثر حمایت‌های قانونی بهره‌مند گردند.

۶۴-۳ هر شهروند حق دارد برای رسیدن به شرایط عادلانه کار آزادانه با دیگر شهروندان به تشکیل انجمن‌ها و اتحادیه‌های قانونی بهره‌مند گردد.

۶۵-۳ هر شهروند حق دارد از حقوق تأمین اجتماعی برخوردار بوده و در برابر حوادث ناشی از کار از حداکثر حمایت‌های قانونی بهره



مند گردد.

۳-۶۶- هر شهروند حق دارد از آموزش‌های لازم در رابطه با کار بهره‌مند گردد.

۳-۶۷- هر شهروند حق دارد در صورت بیکاری ناخواسته، از حقوق بیمه بیکاری بهره‌مند گردد.

۳-۶۸- زنان حق برخورداری از مرخصی دوران بارداری، زایمان و شیردهی، را داشته و شهروندان معلول حق بهره‌مندی از کار متناسب با معلولیت خود و شهروندان نوجوان حق بهره‌مندی از شرایط کار متناسب با توان جسمی خود و منع اشتغال به کارهای سخت و زیان‌آور را دارند.

۳-۶۹- هر شهروند از حیث نقض قوانین و مقررات کار، حق دادخواهی در برابر مراجع قانونی مستقل و بی‌طرف را دارد.

آسایش، رفاه، حمایت و تأمین اجتماعی

۳-۷۰- حق شهروندان است که دولت با برنامه‌ریزی مناسب و تقویت بخش خصوصی و سازمان‌های غیردولتی از طریق اعطای کمک‌های ضروری و تسهیلات لازم، زمینه را جهت فقرزدایی و برخورداری از شرایط مناسب زندگی، به‌ویژه مسکن مناسب فراهم نماید.

۳-۷۱- شهروندان حق دارند از مسکنی متناسب با نیاز خود و خانواده‌شان بهره‌مند گردند. داشتن مسکن متناسب با نیاز، حق هر فرد و خانواده ایرانی است. دولت موظف است با رعایت اولویت برای آن‌ها که نیازمندترند به‌خصوص روستاییان، کارگران و کارمندان زمینه تحقق این حق را فراهم کند.

۳-۷۲- بهره‌مندی از تأمین اجتماعی در برابر مخاطرات اجتماعی مانند از کارافتادگی و بازنشستگی، بیکاری، بیماری و پیری حق هر فرد ایرانی است. دولت موظف است از طریق توسعه و ارتقاء نظام جامع رفاه و تأمین اجتماعی در جهت تقویت و گسترش صندوق‌های بیمه‌ای، انتظام سازمان‌های حمایتی دولتی و ایجاد بسترهای مناسب برای فعالیت سازمان‌های حمایتی مردم‌نهاد گام برداشته و شهروندان را تحت پوشش نظام تأمین اجتماعی قرار

دهد.

۷۳-۳- شهروندان حق دارند از تأمین اجتماعی، در مواردی همانند بیماری، معلولیت، بازنشستگی، بیکاری، پیری، از کارافتادگی، بی‌سرپرستی، در راه ماندگی، حوادث و سوانح غیرمترقبه، که نیاز به خدمات بهداشتی و درمانی و مراقبت‌های پزشکی به صورت بیمه و امثال آن دارند به عنوان حقی همگانی بهره‌مند شوند. حمایت از مددجویان و گروه‌های آسیب‌پذیر و توانمندسازی آن‌ها و ایجاد امید به زندگی و نشاط برای آن‌ها و تأمین نیازهای اساسی آنان و اعمال سیاست‌های حمایتی، جبرانی و تأمینی برای این اقشار در عین حفظ عزت و کرامت ایشان از حقوق آنان است. پوشش فراگیر بیمه و بهره‌مند شدن از خدمات درمانی و بهداشتی تکمیلی نیز از دیگر حقوق مددجویان و گروه‌های آسیب‌پذیر است.

۷۴-۳- دولت مکلف است علاوه بر تعمیم بیمه‌های اجتماعی و فراگیر، زمینه‌های قانونی جهت برخورداری شهروندان از بیمه‌های اختیاری را از طریق توسعه بیمه‌های بازرگانی در کلیه رشته‌ها و خطرات بیمه‌پذیر، تسهیل کرده و زمینه‌های رقابت بیمه‌ها و منع انحصار بیمه‌های دولتی را فراهم نماید.

۷۶-۳- دسترسی به اطلاعات بیمه‌ای حق همگانی است این اطلاعات بایستی شامل انواع بیمه‌ها و خدمات مربوطه باشد به نحوی که شهروندان امکان مقایسه میان خدمات بیمه‌ای شرکت‌های مختلف را داشته باشند.

۷۷-۳- دولت در تمامی تصمیمات و اقدامات خویش بایستی از هرگونه تصمیم و اقدامی که به فاصله طبقاتی و نابرابری اقتصادی دامن زده و یا موجب تبعیض و محرومیت ناروا نسبت به شهروندان شود خودداری نماید.

۷۸-۳- شهروندان حقوق اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی با رعایت موازین اسلام و قانون برخوردارند. دولت موظف است در کلیه قوانین و مقررات هرگونه تبعیض ناروا و تفاوتی که در شرایط مساوی برای شهروندان وجود دارد را شناسایی و از طریق وفق قوانین رفع نماید.

۷۹-۳- هرگونه محروم یا محدود کردن یا ترجیح بین شهروندان

در دسترسی آنان به خدمات عمومی، خدمات دولتی، خدمات بهداشتی و آموزش براساس عواملی نظیر رنگ، جنس، زبان، دین و مذهب و امثال آن ممنوع می‌باشد.

۸۰-۳- دولت موظف است تدابیر عاجل و اجرایی لازم را برای رفع کلیه اشکال تبعیض ناروا، اتخاذ نماید. اجرای برنامه‌ها و اتخاذ تدابیر خاص حمایتی برای گروه‌هایی که از تبعیض ناروا رنج می‌برند، مشروط بر اینکه منجر به محرومیت دیگر گروه‌ها نگردد، مجاز است. کلیه شهروندان جمهوری اسلامی ایران در مقابل قانون برابرند و به‌طور یکسان و بدون تبعیض از حمایت قانون برخوردار هستند.

۸۱-۳- کلیه شهروندان حق دارند که خدمات عمومی به آن‌ها به صورت برابر، منصفانه و در کوتاه‌ترین زمان ممکن، توسط نهادهای و مؤسسات عمومی ارائه شود.

۸۲-۳- هر شهروند حق دسترسی آسان به آموزش و پرورش، مراکز فرهنگی از جمله کتابخانه‌ها و نگارخانه‌ها، سینما و تئاتر و نیز فضای سبز و مراکز تفریحی و ورزشی، و اورژانس و مراکز بهداشتی و درمانی و آتش‌نشانی و پلیس را دارد. همچنین شهروندان باید به سهولت به مراکز خرید مایحتاج ضروری، مراکز سوخت‌گیری، حمل‌ونقل عمومی شهری و بین‌شهری، دسترسی داشته باشند.

۸۳-۳- دولت موظف است به منظور توانمندسازی افراد و گروه‌های نیازمند به‌ویژه معلولان، تدابیر لازم جهت برآورده نمودن نیازهای ایشان را اتخاذ نماید. در تصویب کلیه مقررات باید توجه به وضعیت معلولین از جمله زندگی اجتماعی مناسب، شرایط اشتغال، معیشت، تحصیل و رفاه ایشان پیش‌بینی و مدنظر قرار گیرد.

۸۴-۳- تمامی برنامه‌های حرکت ناوگان‌های حمل‌ونقل جاده‌ای، راه‌آهن، دریایی و هوایی بایستی به‌گونه‌ای تنظیم گردد که بدون تأخیر مسافرین به مقاصد خویش رسانیده شوند. در صورتی که به هر دلیلی، بدون تقصیر خود مسافر، در حرکت تأخیر ایجاد شود، دولت بایستی با استفاده از ظرفیت‌های قانونی موجود و یا اقدام از طریق فراهم نمودن زمینه‌های تصویب قوانین و یا مقررات لازم، زمینه جبران خسارات وارده به مسافرین را فراهم نماید.

## عدالت قضایی

۸۵-۳- تمامی شهروندان حق دادخواهی داشته و می‌توانند به این منظور به دادگاه‌های صالح قانونی مراجعه نمایند.

۸۶-۳- تمامی شهروندان حق دارند به تمامی دادگاه‌ها، مراجع قضایی و شبه قضایی و نیز نهادهای نظارتی دسترسی داشته و هیچ‌کس را نمی‌توان از دادگاهی که به موجب قانون حق مراجعه به آن را دارد، منع نمود.

۸۷-۳- برای تمام شهروندان حق دفاع از خود در محاکم و مراجع اداری و انتظامی محفوظ است و ایشان حق دارند که وکیل مدافع را به‌طور آزادانه انتخاب و در تمامی مراحل از آن بهره‌مند شوند و در صورتی که توان و یا امکان بهره‌مندی از این حق برای شهروندان میسر نباشد، دولت موظف است امکانات و تسهیلات لازم برای استفاده از وکیل را برای شهروندان فراهم نماید.

۸۸-۳- اصل، برائت است و هیچ‌کس از نظر قانون مجرم شناخته نمی‌شود، مگر این که جرم او در دادگاه صالح، ثابت گردد.

۸۹-۳- هتک حرمت و حیثیت کسی که به حکم قانون دستگیر، بازداشت، زندانی یا تبعید شده به هر صورت که باشد، ممنوع و موجب مجازات قانونی است.

۹۰-۳- هیچ‌کس نمی‌تواند اعمال حق خویش را، وسیله اضرار به غیر یا تجاوز به منافع عمومی قرار دهد.

۹۱-۳- حیثیت، جان، مال، حقوق، مسکن و شغل شهروندان در محدوده قوانین از تعرض مصون است.

۹۲-۳- هرگونه شکنجه برای گرفتن اقرار و یا کسب اطلاع ممنوع است. اجبار شخص به شهادت، اقرار یا سوگند مجاز نیست و چنین شهادت و اقرار و سوگندی فاقد ارزش و اعتبار است.

۹۳-۳- دولت موظف است زمینه‌های قانونی حمایت از شهروندان قربانی جرم و شبه جرم را فراهم آورد.

## آموزش و تعلیم

۹۴-۳- حق تمامی شهروندان ایرانی است که از امکانات آموزش

و پرورش رایگان تا پایان دوره متوسطه و نیز وسایل و امکانات تحصیلات عالی بهره‌مند گردند.

۹۵-۳ بهره‌مندی از آموزش و تحصیل جزو حقوق هر شهروندی است. دولت موظف است به منظور حفظ سرمایه‌های انسانی، زمینه دسترسی مطلوب کلیه شهروندان را به آموزش و تحصیل مناسب فراهم نماید.

### خانواده، زنان، کودکان و کهنسالان

۹۶-۳ خانواده واحد بنیادین و نخستین جامعه است و کلیه شهروندان از حق ازدواج و تشکیل خانواده برخوردار هستند. دولت موظف به تحکیم و تشدید مبانی خانواده است.

۹۷-۳ ازدواج با رضایت کامل و آزادانه حق هر شهروند است.

۹۸-۳ دولت مکلف است تدابیر لازم برای احترام و رعایت حقوق افراد سالخورده، از جمله برخورداری آنان از امکانات تأمین اجتماعی ضروری برای برخورداری از زندگی مستقل و شرافتمندانه را اتخاذ نماید.

۹۹-۳ دولت موظف است به حقوق زنان در تمامی جهات با توجه به موازین قانونی و در تمامی اشکال، از جمله در بهره‌مندی از زمینه‌های مساعد برای رشد شخصیت و احیای حقوق مادی و معنوی، در حمایت از مادران، و به‌ویژه در دوران بارداری و حضانت فرزندان، در حمایت از کودکان بی‌سرپرست، در حمایت قضایی متناسب در دادگاه صالح با هدف حفظ کیان و بقای خانواده، در بیمه خاص بیوه‌گان و زنان سالخورده و بی‌سرپرست و نیز در اعطای قیمومیت فرزندان به مادران شایسته در جهت غبطه آن‌ها در صورت نبودن ولی شرعی، را رعایت نماید.

۱۰۰-۳ زنان حق دارند از بیمه‌های اجتماعی، امکانات مناسب بهداشتی و پزشکی مخصوص زنان، مددکاری اجتماعی، توان‌بخشی جسمی و روانی دختران و زنان آسیب‌دیده در حدود قوانین و مقررات برخوردار باشند. در صورتی که زمینه‌های قانونی در جهت ایفای این حق وجود نداشته باشد، دولت موظف است با ارائه لوایح مناسب این زمینه را فراهم نماید.

۳-۱۰۱- بهره‌مندی از مراکز فرهنگی اختصاصی، باتوجه به خصوصیات روحی و جسمی زنان و با اولویت مناطق محروم؛ حق برخورداری آسیب‌دیدگان از حمایت‌های مناسب به منظور بهبود وضعیت فرهنگی خود و جامعه؛ حق تحصیل در آموزش عالی تا بالاترین سطح علمی بدون هرگونه تبعیض یا سهمیه‌های جنسیتی؛ حق کسب مهارت‌ها و آموزش‌های تخصصی به صورت کمی و کیفی تا بالاترین سطوح؛ حق مشارکت در سیاست‌گذاری، تصمیم‌گیری و مدیریت و حضور فعال در مجامع فرهنگی - علمی داخلی و بین‌المللی در زمره حقوق زنان است.

۳-۱۰۲- دولت موظف است در چارچوب قوانین و مقررات از زنان سرپرست خانوار در قالب بیمه و سایر خدمات اجتماعی حمایت نماید.

۳-۱۰۳- حمایت از کودکان بی‌سرپرست یا آسیب‌پذیر به صورت مستقیم یا از طریق کمک به سازمان‌های غیردولتی مرتبط، به منظور نگهداری آنان و ایجاد امکانات لازم به این منظور از برنامه‌های دولت است.

۳-۱۰۴- کودکان باید از حمایت‌های اجتماعی متناسب با نیازهای ویژه آنان، خدمات بهداشتی مناسب از جمله تغذیه و آب سالم، محیط زندگی مساعد اعم از خانه و مدرسه، خدمات درمانی و پزشکی با کیفیت، تفریح، فعالیت‌های خلاقانه و سرگرم‌کننده، امکانات آموزشی و تحصیلی مناسب، مربیان و معلمان متخصص و صلاحیت‌دار برخوردار باشند. کودکانی که والدین آن‌ها شاغل هستند، باید از امکانات و شرایط مناسبی برای سهولت در نگهداری و مراقبت و زندگی متعارف اجتماعی دوران کودکی بهره‌مند شوند.

۳-۱۰۵- کودکان حق دارند به اطلاعات متناسب با سن آن‌ها دسترسی داشته باشند. قرار گرفتن کودک در معرض اطلاعاتی که ممکن است موجب بروز خشونت فکری و غلبه ترس و هراس فیزیکی و یا ذهنی بر آن‌ها شود، مجاز نیست و نقض حق بر سلامت کودک محسوب می‌شود.

۳-۱۰۶- داشتن والدین و سرپرستان صلاحیت‌دار حق طبیعی کودکان است. والدین و سرپرستان کودک موظف به انجام وظایف مربوط

به سرپرستی و نگهداری از کودک در جهت تحقق مصالح عالیه کودک هستند و در مقابل هرگونه خشونت و آزار جسمی، روانی و روحی، بی‌توجهی و سهل‌انگاری، بدرفتاری و عدم ایفاء وظایف قانونی و انسانی علیه کودک مسئول شناخته می‌شوند.

۳-۱۰۷- زنان بایستی از تمامی امکانات برای بهره‌مندی از حق انتخاب پوشش مناسب هماهنگ با معیارهای اسلامی - ایرانی بهره‌مند شوند. دولت موظف است تمهیدات لازم جهت ترویج پوشش مناسب را اتخاذ نماید.

۳-۱۰۸- کودکان و نوجوانان باید از حمایت‌های ویژه برخوردار شوند. نظر این افراد باید در مسائلی که مربوط به زندگیشان محسوب می‌شود، با در نظر گرفتن سن و درجه رشد آن‌ها مورد توجه قرار گیرد.

۳-۱۰۹- کودکان و نوجوانان بایستی به‌طور یکسان از توانمندی و ظرفیت والدین، صرف‌نظر از وضعیت روابط زناشویی، در مسائلی که به فرزندان آنان مربوط می‌شود، برخوردار باشند. در کلیه موارد منافع کودکان و نوجوانان از اولویت برخوردار خواهد بود. ۳-۱۱۰- جوانان به عنوان بزرگ‌ترین و مبارک‌ترین سرمایه ملی کشور، علاوه بر سایر حقوق شهروندی از حقوق زیر برخوردارند:

۱. مشارکت کامل در تعیین سرنوشت سیاسی، اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی با استفاده از سازوکارهای قانونی،

۲. مشارکت فعال در فرایند توسعه ملی؛

۳. مشارکت در تقویت، حمایت و پیشبرد صلح در ایران و

جهان؛

۴. تشکیل اتحادیه‌ها، انجمن‌های صنفی، سازمان‌های

غیردولتی و احزاب سیاسی و عضویت آزادانه در آن‌ها؛

۵. مشارکت اقتصادی و مداخله در عرصه مدیریت‌های علمی،

فنی، اقتصادی و...

۶. مشارکت اجتماعی و تلاش برای تحقق عدالت اجتماعی

فراگیر؛

۷. مشارکت مستقیم یا غیرمستقیم در امور عمومی کشور.

### نخبگان، استادان و دانشجویان

۳-۱۱۱- دولت موظف است زمینه بهره‌مندی اساتید و نخبگان از دانش روز، آزادی بیان، تحقیق و تتبع و توسعه علمی را فراهم نمایند. دانشگاهیان باید بتوانند بدون دغدغه معاش و در فضای امن، مسیر کسب علم و تولید دانش و توزیع آن را دنبال نمایند. ۳-۱۱۲- هیچ دانشجویی نباید به علت عدم تمکن مالی در پرداخت شهریه تحقیر یا از تحصیل محروم شود و دانشگاه‌های متکی به سیستم شهریه می‌بایست با اعطای تسهیلات مالی مناسب، زمینه پرداخت شهریه را برای دانشجویان فراهم آورند. دولت مکلف است نسبت به تجهیز و ارتقا کمی و کیفی امکانات دانشگاه‌ها، جهت رفاه حال دانشجویان از هیچ تلاشی دریغ نورزند.

۳-۱۱۳- نخبگان کشور مورد احترام بوده و باید به تناسب شایستگی‌شان در تمشیت امور کشور مشارکت نموده و از امتیازات تلاش خود در تعالی کشور برخوردار شوند. تقویت روحیه ابتکار و تتبع و همچنین کمک به درخشش جوانان و نخبگان علمی در عرصه‌های جهانی علم و دانش و رویکرد دانش محور به برنامه‌های توسعه، شناسایی استعدادهای درخشان و هدایت و حمایت معنوی و مادی، جذب و به‌کارگیری نخبگان در راستای ارتقای تولید علم و فناوری و توسعه علمی متوازن کشور براساس هدف نهایی دانشگاه تمدن‌ساز از حقوق نخبگان و اساتید است، که باید توسط دولت مورد شناسایی و تضمین قرار گیرد.

۳-۱۱۴- دانشگاه باید مکان امنی برای همه دانشجویان باشد. بنابراین مسئولین دانشگاه می‌بایست همه مساعی خود را جهت تضمین ایمنی و امنیت روانی و جسمی دانشجویان در دانشگاه به‌کار گیرند.

### ایثارگران، جانبازان و خانواده‌های معظم شهدا

۳-۱۱۵- توانمندسازی فردی و جمعی ایثارگران، جانبازان و خانواده معظم شهداء برای حضور مؤثر آن‌ها در عرصه‌های مختلف فرهنگی، اجتماعی و سیاسی، برآوردن مؤثر نیازهای واقعی ایشان



در ابعاد مختلف مادی و معنوی با حفظ اصول عزت‌مندی، عدالت و روحیه خوداتکایی، برداشتن موانع و تسهیل حضور ایشان در عرصه‌ها و صحنه‌های مختلف و نهادسازی، پیش‌بینی سازوکارهای لازم در حوزه‌های علمی و پژوهشی برای تأمین تجهیزات، آموزش، مراقبت، درمان و کاهش آسیب‌های فردی و جمعی ناشی از جنگ و تهدیدات و صیانت از حریم ایثارگری، ایثارگران و خانواده‌های آن‌ها و خانواده‌های معظم شهداء و حفظ آثار، ارزش‌ها، حماسه‌ها از طریق ایجاد موزه‌ها، یادمان‌ها، نمادها و نشان‌های جهاد، مقاومت و ایثار و خصوصاً ساماندهی و نگهداری گلزارهای شهدا، به عنوان مراکز فرهنگی، بایستی به عنوان یک حق عمومی برای این دسته از شهروندان موردتوجه دولت قرار گیرد.

#### اقلیت‌ها و اقوام

۱۱۶-۳- احترام به تنوع فرهنگی، مذهبی، زبان و قومی شهروندان تکلیف دولت است.

۱۱۷-۳- برگزاری و حضور در مراسم مذهبی ادیانی که در قانون اساسی به رسمیت شناخته شده‌اند، آزاد است.

#### روستانشینان و عشایر

۱۱۸-۳- شهروندان روستانشین و عشایر باید از درآمد کافی و کیفیت زندگی مناسب و منطبق با حداکثر امکانات مقدور، حبابه، حق بهره‌برداری از اراضی کشاورزی، حق بکارگیری و استفاده و اشتغال در صنایع دستی و خدمات گردشگری، حق زارعانه و از حق بهسازی، نوسازی، بازسازی و ایمن‌سازی محیط روستا برخوردار باشند.

۱۱۹-۳- دولت مکلف است تمهیدات لازم برای ایفای نقش مسئولانه عشایر و روستانشینان در توسعه کشور را فراهم نماید و از توانمندی‌ها و ظرفیت‌های آنان به‌نحو مطلوب استفاده نماید.

#### محیط زیست و توسعه پایدار

۱۲۰-۳- دولت مکلف است حفاظت، حمایت، بهسازی و زیباسازی

محیط زیست و ایجاد فرهنگ مناسب آن را در کلیه برنامه‌ها، تصمیمات و اقدام‌های توسعه‌ای، اقتصادی، اجتماعی، فرهنگی و نظامی کشور مدنظر قرار داده و با هرگونه آلودگی و تخریب غیرقابل جبران محیط زیست از سوی کلیه اشخاص و سازمان‌های عمومی و خصوصی مقابله نماید و از فعالیت بخش خصوصی و سازمان‌های غیردولتی در این راستا حمایت به عمل آورد.

۱۲۱-۳- هر شهروند نسل حاضر و آینده حق بهره‌مندی از محیط زیست سالم، پاک و عاری از آلودگی، از جمله حق دسترسی به هوا و آب سالم را دارد.

۱۲۲-۳- سیاست‌گذاری عمومی از جمله درخصوص ظرفیت‌سازی در حوزه محیط زیست و آموزش به شهروندان و مسئولان باید به گونه‌ای مورد ملاحظه قرار گیرد که توسعه پایدار ارتقاء یافته و میان سیاست‌های اقتصادی، پیشرفت اجتماعی و حفاظت و بهسازی محیط زیست هماهنگی وجود داشته باشد.

۱۲۳-۳- حق فعالیت‌های مدنی در حوزه محیط زیست مورد شناسایی قرار می‌گیرد و هر شخص حقیقی یا حقوقی از جمله سازمان‌های مردم‌نهادی که حقوق زیست‌محیطی آن‌ها نادیده گرفته یا نقض گردیده، محق به مراجعه و دسترسی به دادگاه صالح وفق مقررات خواهند بود.

۱۲۴-۳- برخورداری از هوای پاک و سالم حق هر شهروند ایرانی است. دولت موظف است در مناطقی از کشور که با مشکل آلودگی هوا مواجهند، از کیفیت هوا و میزان اثرات آلودگی آن اطلاع پیدا نموده و ضمن انجام اقدامات اجرایی مؤثر در جهت کاهش آلودگی‌ها و اثرات آن، برنامه‌ریزی نماید. دستگاه‌های اجرایی نیز در کنار عموم مردم، موظف به اتخاذ تدابیری جهت کنترل آلاینده‌های هوا به‌ویژه در شهرهای بزرگ خواهند بود.

۱۲۵-۳- شهروندان حق دارند از مناظر جنگل‌ها، دریاها، رودخانه‌ها، تالاب‌ها، اماکن تاریخی و مذهبی برخوردار باشند.

۱۲۶-۳- هرگونه ساخت‌وساز و ایجاد مانع در حق برخورداری از منظر در حریم دریاها، اماکن تاریخی و مذهبی، رودخانه‌ها و انفال مجاز نمی‌باشد. دولت موظف است با استفاده از ظرفیت‌های

قانونی از احداث بناهایی که منجر به مشرفیت بر بناهای تاریخی و طبیعی و مخدوش شدن خط آسمانی و منظر تاریخی و فرهنگی آن می‌شوند، جلوگیری نماید.

۳-۱۲۷- تمامی سیاست‌گذاری‌های مرتبط با توسعه، می‌بایست با در نظر گرفتن امکان مشارکت گسترده شهروندان در فرآیند توسعه و امکان بهره‌مندی همگان از آثار توسعه باشد.

۳-۱۲۸- هر شهروند حق توسعه همه‌جانبه مادی و معنوی را دارا می‌باشد. این حق از عالی‌ترین مصادیق حقوق شهروندی بوده و تحقق آن موکل به بهره‌مندی عادلانه افراد از کلیه امکانات و منابع مادی و معنوی است که جامعه در اختیار دارد و شامل تغذیه مناسب، آموزش، بهداشت، مسکن، هنر، ارتباطات، آزادی، امنیت و لوازم و مقدماتی است که تداوم حیات انسانی را موجب می‌گردد. ۳-۱۲۹- این حق شهروندان است که دولت با احترام به ملاحظات بومی، قومی، مذهبی و فرهنگی، بهره‌مندی یکسان تمامی افراد اعم از زن و مرد را از مواهب توسعه، در یک نظام حقوقی عادلانه تضمین نماید.

۳-۱۳۰- دولت موظف است در راستای تحقق توسعه پایدار، سیاست‌های تقنینی، اجرایی و قضایی لازم را برای توسعه همه‌جانبه مادی و معنوی کشور در کنار توجه به سایر حقوق شهروندان از جمله حق برابری، حق بر محیط زیست سالم و کرامت انسانی تدارک ببیند.

۳-۱۳۱- شهروندان حق دارند از توسعه سیاسی، اقتصادی، فرهنگی، نظامی و امثال آن در جامعه خویش بهره‌مند شده و هیچ‌کس نمی‌تواند حق شهروندان ایرانی در پیشرفت و کسب حد اعلای توسعه را محدود نماید.

۳-۱۳۲- شهروندان حق دارند که از مزایا و منافع تکنولوژی صلح‌آمیز هسته‌ای در حوزه‌های فن‌آوری‌های نوین، انرژی، بهداشتی، پزشکی، دارویی، غذایی، رفاهی، اقتصادی و تجاری بهره‌مند شوند.

### مبارزه مواد مخدر

۳-۱۳۳- دولت موظف است زمینه بهره‌مندی شهروندان از زندگی در محیطی عاری از مواد مخدر که دسترسی به این مواد ناممکن باشد را فراهم نماید. همچنین دولت با فراهم نمودن زمینه اقدامات اساسی جهت کنترل و انسداد مرزها، نسبت به گسترش تعامل بین‌المللی و استفاده از ظرفیت‌های دیپلماتیک جهت مصونیت کشور از ورود مواد مخدر اقدام نماید. دولت باید زمینه‌های بهره‌مندی شهروندان آسیب‌دیده از مواد مخدر از امکانات درمانی شایسته، و بازتوانی و نیز امکانات بیمه‌ای شامل حمایت‌های اجتماعی پس از درمان، اشتغال، اوقات فراغت، ارائه خدمات مشاوره پزشکی، حمایت‌های حقوقی و اجتماعی و خانوادگی، از آنان را فراهم نماید.

### تابعیت، اقامت و ایرانیان خارج از کشور

۳-۱۳۴- شهروندان ایران حق دارند که از تابعیت ایران و آثار آن بهره‌مند شوند و دولت نمی‌تواند از هیچ ایرانی سلب تابعیت نموده و یا مانع استیفاء حقوق وی گردد، مگر در مواردی که به موجب قانون پیش‌بینی شده باشد.

۳-۱۳۵- هر شهروند حق دارد که اطلاعات و مشخصات هویتی وی نظیر مشخصات مربوط به خود و مشخصات بستگان از قبیل همسر، فرزندان، پدر، مادر که در سند هویتی وی مندرج است، در نزد نهادهای مربوط حفظ شود. افشای اطلاعات هویتی افراد ممنوع بوده و تنها در مواقع لزوم و به درخواست نهادهای قضایی و اداری ذیصلاح به صورت محرمانه در اختیار نهادهای فوق قرار می‌گیرد. هیچ مقام و مسئولی حق ندارد بدون مجوز صریح قانونی اطلاعات هویتی افراد را در اختیار دیگری قرار داده یا آن‌ها را افشا نماید.

۳-۱۳۶- والدین کودک در حین تولد حق دارند نام مورد توافق کودک خود را آزادانه و وفق مقررات انتخاب نمایند.

۳-۱۳۷- کلیه شهروندان حق دارند آزادانه وارد ایران شده، یا آن را ترک کنند و هیچ شهروندی را نمی‌توان از خروج از کشور یا ورود

به آن محروم ساخت، مگر در موارد مصرح در قانون.

۳-۱۳۸- هر شهروند ایرانی در هر نقطه از جهان حق دارد از حمایت کامل حقوقی و سیاسی دولت ایران بهره‌مند بوده و استرداد شهروندان ایرانی در موارد اتهامی به سایر کشورها مگر در موارد قانونی، ممنوع است.

۳-۱۳۹- تمامی شهروندان ایرانی حق دارند در هر مکانی از سرزمین ایران که بخواهند، در صورتی که موجب اضرار به حقوق عمومی و سایر افراد نگردد، اقامت و سکونت نمایند.

۳-۱۴۰- هر فرد ایرانی چه در داخل و چه در خارج از کشور حق داشتن مدارک هویتی ایرانی را دارد.

۳-۱۴۱- هیچ کس را نمی‌توان از محل اقامت خود، تبعید نمود و یا از اقامت در محل مورد علاقه وی ممنوع یا به اقامت در محلی دیگر به غیر از مواردی که در قانون مشخص گردیده است، مجبور ساخت.

## فصل سوم - سازمان کار، توسعه و نظارت بر اجرای منشور و مقررات حقوق شهروندی

ماده ۴- مرکز ملی حقوق شهروندی که در معاونت حقوقی ریاست جمهوری تشکیل می‌شود موظف است مصادیق حقوق شهروندی موضوع این منشور را در قوانین و مقررات کشور احصاء نموده و پیشنهادها را به منظور اصلاح قوانین و مقررات مربوط به تحقق حقوق شهروندی را برای تصمیم‌گیری و طی مراحل قانونی به هیئت وزیران و یا سایر مراجع ذی‌ربط پیشنهاد نماید.

تبصره - معاونت حقوقی ریاست جمهوری موظف است نسبت به تهیه و ارائه لایحه تشکیل «سازمان حقوق شهروندی» و «شورای عالی حقوق شهروندی» به عنوان بالاترین رکن سازمان، به هیئت وزیران اقدام نماید.

ماده ۵- مرکز ملی حقوق شهروندی موظف است در صورت مشاهده تخلف از قوانین، مقررات و مفاد این مصوبه، علاوه بر مساعی در اصلاح روش‌ها و انطباق آن‌ها با مقررات، با بهره‌گیری از کلیه ظرفیت‌های قانونی دولت و دستگاه‌های اجرایی متخلفان

را به مراجع صالح معرفی نموده و نتیجه اقدامات را از طریق معاون حقوقی به رئیس جمهور گزارش نماید.

**ماده ۶- معاونت حقوقی رییس جمهوری** موظف است در بررسی تمامی لوایح و پیش نویس های مطرح در کمیسیون های دولت و یا هیئت وزیران، تصمیمات نمایندگان موضوع اصول یکصد و بیست و هفتم و یکصد و سی و هشتم قانون اساسی و یا سایر مراجع تصمیم گیری در قوه مجریه، رعایت مصادیق حقوق شهروندی را بررسی و در صورت ملاحظه و یا ابهامی در اجرا و یا اختلاف در تفسیر در منشور حقوق شهروندی، مراتب را به کمیسیون های مزبور و یا هیئت وزراء و یا بالاترین مقام مرجع ذی ربط اعلام نماید. در صورت بروز اختلاف بین مراجع ذی ربط در قوه مجریه، باتوجه به اولویت ملاحظات حقوق شهروندی بر سایر ملاحظات، نظر معاونت حقوقی مجری خواهد بود.

**ماده ۷- نظارت بر رعایت حقوق شهروندی در سه سطح فردی، عمومی و همگانی و دولتی صورت می پذیرد.** در سطح اول، از طریق ایجاد آگهی و حساسیت در جامعه مدنی برای تمامی آحاد ملت و شهروندان؛ در سطح دوم، از طریق نهادهای مدنی و صنفی و در سطح سوم، از طریق مرکز ملی حقوق شهروندی با همکاری نهادهای نظارتی و سایر قوا اجرا می گردد.

**ماده ۸- معاونت حقوقی رییس جمهور** موظف است با تهیه دستورالعمل های لازم نسبت به فراهم نمودن تمهیدات لازم از سوی هیأت های رسیدگی به تخلفات اداری و نظام های صنفی و حرفه ای برای رسیدگی سریع و مؤثر به تخلفات مربوط به نقض و یا اهمال در حقوق شهروندی توسط افراد تحت پوشش خود را فراهم آورده و در صورت ضرورت، خلاءهای موجود در قوانین و مقررات در زمینه رعایت حقوق شهروندی را شناسایی و نسبت به رفع آنها از طرق قانونی اقدام نمایند.

**ماده ۹- معاونت حقوقی رییس جمهور** موظف است با هماهنگی و همکاری وزارت ارشاد و فرهنگ اسلامی، وزارت علوم، تحقیقات و فن آوری و نیز وزارت آموزش و پرورش و با همکاری سازمان صدا و سیما جمهوری اسلامی ایران، پیشنهادهای لازم درخصوص

«سازوکارهای اجرایی تهیه بسته‌های آگاه‌سازی عمومی حقوق شهروندی، نهادینه کردن و احترام به حقوق شهروندان و آموزش عمومی شهروندان جمهوری اسلامی ایران» را تهیه و به هیئت وزیران ارائه نماید.

**ماده ۱۰-** معاونت حقوقی رییس جمهور موظف است، ظرف شش ماه از تاریخ تصویب این منشور شاخص‌های کمی و کیفی ارزیابی بهبود وضعیت و اجرای حقوق شهروندی موضوع این مصوبه و سایر قوانین و مقررات را با همکاری تمامی وزارتخانه‌ها و دستگاه‌های اجرایی ذی‌ربط و سازمان‌های مردم‌نهاد فعال در زمینه حقوق شهروندی تهیه و ابلاغ نماید. سپس براساس این شاخص‌ها در مقاطع زمانی مشخص گزارش‌های لازم را تهیه و به اطلاع رییس جمهور برساند.

**ماده ۱۱-** معاونت حقوقی رییس جمهور موظف است با تشکیل کمیته‌های تخصصی در حوزه‌های مختلف حقوق شهروندی، به‌طور مستمر نسبت به راهکارهای بهبود و ارتقاء حقوق شهروندی و شناسایی نواقص موجود بررسی نموده و مراتب را به هیئت وزیران در قالب پیشنهاد مصوبات و یا لوایح قانونی با رعایت سایر قوانین و مقررات ارائه نماید.

**ماده ۱۲-** مسئولیت نظارت بر حسن اجرای این مصوبه با معاونت حقوقی رییس جمهور بوده و کلیه دستگاه‌های اجرایی، نهادها، سازمان‌ها و مؤسسات عمومی غیردولتی و سازمان‌های زیرنظر رییس جمهور و مراکز وابسته به نهاد ریاست جمهوری موظف به همکاری با این معاونت می‌باشند.

**ماده ۱۲-** کلیه دستگاه‌ها و وزارتخانه‌ها مکلفند در تمامی طرح‌های پیشنهادی و برنامه‌های اجرایی خود، در قالب دستورالعملی که توسط معاون حقوقی رییس جمهور ابلاغ می‌شود، پیوست حقوق شهروندی را تهیه و ضمیمه طرح و برنامه پیشنهادی نمایند.

**ماده ۱۳-** اختیارات هیئت وزیران موضوع اصل یکصد و سی و هشتم قانون اساسی جمهوری اسلامی درخصوص تصویب مقررات لازم برای اجرای این منشور و نیز تنظیم لوایح و پیشنهادها لازم برای طی مراحل قانونی به کمیسیونی به نام کمیسیون حقوق

شهروندی، مرکب از وزراء دادگستری، فرهنگ و ارشاد اسلامی، علوم و تحقیقات و فن‌آوری، بهداشت درمان و آموزش پزشکی، آموزش و پرورش، اطلاعات و کشور تفویض می‌گردد. تصمیمات موضوع کمیسیون مزبور با اکثریت آراء اتخاذ و با رعایت ماده ۱۹ آیین‌نامه داخلی هیئت وزیران ابلاغ می‌شود.

**تبصره -** معاونت حقوقی رییس جمهور عضو و دبیر این کمیسیون خواهد بود.

**ماده ۱۴ -** معاون حقوقی رییس جمهور به عنوان نماینده ویژه موضوع اصل یکصد و بیست و هفتم قانون اساسی جمهوری اسلامی ایران برای اعمال اختیارات رییس جمهور و هیئت وزیران در امور اجرایی مربوط به اعلان، شناسایی، پی‌گیری و اجرای مفاد این تصویب‌نامه تعیین می‌گردد.

**ماده ۱۵ -** معاونت حقوقی رییس جمهور موظف است هر سه ماه، گزارش اقدامات به عمل آمده در اجرای این مصوبه را به رییس جمهور ارائه نماید.

خواهشمند است نظرات و پیشنهادات خود را در مورد متن پیش‌نویس حقوق شهروندی به نشانی زیر ارسال فرمایید:

**[vp1a@govir.ir](mailto:vp1a@govir.ir)**



# از من تا من

سه اثر در روانشناسی اجتماعی



نویسنده:  
رامین کریمی

● از تنگسیر تا کازابلانکا

● از ملانصرالدین تا نیچه

● از من تا من

سه اثر در روانشناسی اجتماعی، دستاورد بررسی روانشناختی جامعه‌ی خودمان است. از تنگسیر تا کازابلانکا، از ملانصرالدین تا نیچه، و سرانجام از من تا من. یک دگرگونی از مکان تا اندیشه و از من تا من. منی که شاید مولانا نبود اما نه مولانای پس از واقعه‌ی شمس. این کتاب با نگاهی اکزیستانسیال به مفهوم ایرانی امروز، با همه داشته‌ها و نداشته‌هایش می‌پردازد.

## انتشارات بهار سبز به تازگی منتشر نموده است

عنوان	به کوشش:
گفتمان اگزیستانسیالیستی دو بیمار روانی با درمانگرشان درباره حقوق شهروندی	رامین کریمی
کودکان شاد، با اعتماد به نفس و موفق	رامین کریمی - عاطفه روشنایی
اول فکر، بعد بسکتبال	جین وربک و الیزابت هرش - رامین کریمی
تا نغمه‌ای در دل دارید باید زنده بمانید	دکتر وین دایر - سرنا دایر - دکتر علی پناهی
نامه‌ای به یک دوست	وحید بدیعی
او را عاشق خود کنید	روری رای - عفت حیدری
نتورک مارکتینگ تجارت لاک‌پشت‌ها نیست	حمید ادگی
کلیدهای کاربردی پدر پولدار	رابرت کیوساکی - منصور بیگدلی
ملانصرالدین چگونه زندگی‌تان را تغییر می‌دهد	مسعود لعلی
آرامش خود را دریابید	دکتر آمیت سود - دکتر علی پناهی
اسرار معنوی موفقیت	برندن برچارد - دکتر علی پناهی
از من تا من (سه اثر در روانشناسی اجتماعی)	رامین کریمی
ایجاد بهباشی	پاملا هایس - رامین کریمی
فرار از احساس گناه	سوزان کارل آر ان - عفت حیدری
دیگر تأسف نخور	مارک موچینیک - عفت حیدری

## کتاب‌هایی که بزودی منتشر خواهد شد

عنوان	به کوشش:
۱- کتاب بیداری	مسیحا برزگر
۲- داستان زندگی من	دکتر وین دایر - دکتر علی پناهی
۳- وقتی خداوند به تو چشمک می‌زند	اسکوایر راشنل - نفیسه معتکف
۴- ناامنی در عشق	عفت حیدری
۵- سیم‌پیچی خوشبختی مغز و زندگی‌تان را سازماندهی کنید	عفت حیدری
۶- راز جذب پول در ایران (۶)	علی اکبری
۷- دانشکده پولسازی	علیرضا بهشت‌آیین
۸- شکست‌ها تو را میلیونر می‌کند	رابرت کیوساکی - مسعود لعلی
۹- امپراطوری یک نتورکر	یزدان حسن‌زاده



آنکه به بیرون می نگرَد رویا می سازد و آنکه به  
درون، آگاهی.

"کارل گوستاو یونگ"

می خواستم بنویسم:

من، رامین کریمی؛ روان شناس، نویسنده،  
بنیان گذار خانه ی بالندگی آفشید، عضو  
انجمن روان شناسی آمریکا (APA) و انستیتو  
روان-زیست شناسی کاربردی و بازخورد زیستی  
ایالات متحده (AAPB)، نویسنده ی چهل  
عنوان کتاب در گستره روانشناسی و جامعه...  
که در پایان اینگونه شد:

کتاب دلاور زَند، نخستین کتاب تاریخی بود  
که خواندم. برایم سوال بود، که چرا این گونه  
شد... یازده یا شاید دوازده ساله بودم.

هنگامی که شاهنامه ی فردوسی را در ۳۸  
سالگی برای بار چهارم به پایان می رساندم،  
هنوز هم این پرسش را داشتم. این پرسش  
به باورم آغازگر راهی شد که مرا بسیار به  
مطالعه ی روانشناسی در فضای میان رشته ای  
علاقه مند ساخت. از سویی ۱۵ سال فعالیت  
در گستره ی روانشناسی، هم در دانشگاه و هم  
در کار روان درمانی، بهترین فرصت رشد این  
علاقه مندی را برای من فراهم آورد. مجموعه ی  
روانشناسی مردم را بر پایه ی همین بررسی ها به  
نگارش درآورده ام. این روزها، مطالعه بر روی  
تدوین نظریه ی روانشناسی مثبت گرای ایرانی  
و مفهوم آگاهی مثبت، عصب روانشناسی و  
درد، در کنار مطالعه ویژه در زمینه روانشناسی  
اجتماعی، از دیگر خشنودگرهای زندگی من  
هستند.

سلام...

ما آدم‌های پیچیده‌ای نیستیم. ساده‌ایم اما واقعی و حرفه‌ای. این کتاب هم کتاب ساده‌ای است. یک کتاب ساده و واقعی درباره‌ی

حقوق شهروندی.

روایت آقای دکتر  $\Delta$ ، خانم دکتر  $\circ$  و روان‌درمانگر اگزستانسیال‌شان

دکتر  $\square$ . و البته «من»! من که می‌گویم نه من است، که «من»

درونی ماست.

خوب است این را کتاب که برداشتی روان‌شناختی از شاهنامه‌ی

فردوسی و منشور حقوق شهروندی ست را می‌خوانید.

یادمان باشد که، حقوق شهروندی حق مسلم ماست.

